

LUYỆN KHÍ CÔNG KINH LẠC GIÚP KHÍ VÀ MÁU ĐỒNG VẬN, THẢI HẾT KHÍ ĐỘC TRONG CƠ THỂ, HÍT VÀO KHÍ TRONG LÀNH, DUY TRÌ KHÍ KHÁNG BỆNH, CỨNG CỐ SỨC KHỎE, ĐỀ KHÁNG LÃO SUY VÀ KÉO DÀI TUỔI THỌ

LÝ ĐỊNH

KHÍ CÔNG

KINH LẠC



NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

LÝ ĐỊNH
Người dịch: Lê Thành



Khí công
kinh lạc



NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

Lời nói đầu

Khí Công là một phương pháp bảo vệ sức khỏe đã được áp dụng tại Trung Hoa từ 3000 năm nay. Nó đặc biệt tỏ ra hữu hiệu trong việc chữa trị các bệnh nan y và mãn tính. Nói chung, Khí Công được chia thành hai loại: Tĩnh và động. Khí Công tĩnh có nghĩa là người thực hành đứng, ngồi, hoặc nằm trong khi áp dụng những phương pháp hít thở đặc biệt và tập trung tâm trí. Khí Công động là loại hình qua đó người thực hành có những động tác dùng hai tay để mát xa theo như chỉ dẫn trong khi giữ một sự cân bằng thích đáng giữa tâm trí và cảm xúc, giữa Khí và sức mạnh. Về mặt bên trong, Khí Công có thể tăng tiến thần, Khí và tâm trí. Về mặt bên ngoài, nó có thể củng cố gân, cốt và da, điều hoà chức năng của não, tăng tiến sự hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ tiêu hoá, những hệ khác và đưa sức mạnh tiềm ẩn của các tế bào vào cuộc. Để đạt được kết quả tối ưu, bạn phải luyện Khí Công một cách siêng năng và kiên trì, làm như thế cơ thể sẽ được củng cố và có sức đề

kháng trước tất bệnh; một số bệnh sẽ được chữa trị và có thể kéo dài tuổi thọ.

Khí Công Kinh Lạc sử dụng 12 kinh lạc chính của cơ thể và Đốc Mạch cùng Nhân Mạch. Như vậy, loại Khí Công này cũng được gọi là “Khí Công 14 kinh mạch”. Trong cuốn sách này, chúng tôi đã nêu ra những mô tả chi tiết và giải thích về những con đường và kết nối của các kinh lạc.

Từ khi được giới thiệu trong năm 1985, Khí Công Kinh Lạc đã được đón nhận một cách tích cực. Đã có những người từ Singapore, Ấn Độ, Đức, Hoa Kỳ, Anh, Bỉ và Na Uy đến Trung Hoa để học luyện loại hình Khí Công này.

Chương 1

NHỮNG KHÁI NIỆM TỔNG QUÁT VỀ KHÍ CÔNG KINH LẠC



Nhập Đề

Cũng còn được gọi là “Đạo Dẫn”, Khí Công có bề dày lịch sử trên 3000 năm. Nó là một trong những di sản của y học cổ truyền Trung Hoa. Tuy đã có từ lâu đời nhưng cho đến ngày nay, nó vẫn là một đề tài được nhiều người quan tâm. Thực hành Khí Công giúp ta thở hết ra Khí thải từ cơ thể, hít vào Khí trong lành, duy trì Khí có tác dụng chống bệnh, củng cố sức khỏe, đề kháng lão suy, và kéo dài tuổi thọ. Từ đầu thế kỷ IV trước Công Nguyên, con người đã bắt đầu biết luyện Khí Công. Kể từ đó, có biết bao người đã được lợi ích từ phương pháp luyện công này. Sau một thời gian luyện Khí Công, người ta bắt đầu nhận thấy có một luồng sức nóng (sinh năng) hay Khí được truyền khắp cơ thể. Đôi khi luồng sức nóng này được thải ra, và lúc đó nó được gọi là Khí ngoại. Ngược lại, Khí nội thì chu chuyển trong các kinh lạc và những hệ phụ bên trong cơ thể; lý thuyết châm cứu là đá đỉnh vòm của Khí



Công Kinh Lạc. Chính các kinh lạc và hệ phụ là những hệ nối liền lục phủ và ngũ tạng, tứ chi và xương, ngũ quan và cửu khiếu với những mô và các cơ quan khác nhau, mang lại tính toàn vẹn cho cơ thể. Các hệ kinh lạc và hệ phụ là rất phức tạp. Hệ kinh lạc bao gồm các kinh lạc chính và những kinh lạc phụ trội, trong khi hệ phụ thì gồm các kinh phụ là kinh biệt, kinh tôn và kinh phù. Ngoài ra còn có 36 kinh lạc trong đó có 12 kinh cân và 12 kinh phù. Tuy vậy, những trục chính là 12 kinh lạc chính, Đốc Mạch và Nhâm Mạch.

Trong Khí Công Kinh Lạc, Khí được truyền dọc theo 14 kinh lạc và những kết nối trong khi sự hít thở được điều hòa và những chuyển động của cơ thể được kiểm soát. Nếu khi luyện Khí Công Kinh Lạc ta kiên trì chuyển từ kinh lạc này sang kinh lạc khác, thì nội Khí sẽ chu chuyển qua các kinh lạc, loại bỏ khí thải, Khí và máu sẽ đồng vận và Khí có tính chống bệnh sẽ được gìn giữ bên trong cơ thể. Những người có sức khỏe yếu kém sẽ mạnh khỏe hơn; những bệnh nhân sẽ loại bỏ tật bệnh; những người cao tuổi sẽ kéo dài tuổi thọ. Được hình thành trên nền tảng của y học cổ truyền Trung Hoa, Khí Công Kinh Lạc là một phương pháp luyện công vừa động vừa tĩnh, vừa mạnh mẽ vừa nhẹ nhàng, kết nối các lý thuyết về kinh lạc và lục phủ ngũ tạng với sự tuần hoàn Khí của Khí Công và sự điều hòa hơi thở.

Duy trì khả năng kháng bệnh của cơ thể

✧ *Tương quan giữa con người và tự nhiên*

Con người sống trong tự nhiên và có quan hệ gần gũi với nó. Những thay đổi khác nhau trong tự nhiên, như sự biến đổi của thời tiết và những điều kiện địa lý có sự ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển, lão suy và bệnh tật của con người. Nói khác hơn, những thay đổi trong tự nhiên được phản ánh bằng những thay đổi bên trong của cơ thể; tuy vậy, đồng thời, con người cũng biết cách thích nghi với tự nhiên và cũng làm thay đổi tự nhiên một cách tích cực. Tiến trình này được gọi là sự tương quan giữa con người và tự nhiên.

Theo dòng của một năm, ta thấy có bốn sự thay đổi chính trong thời tiết. Mùa xuân ấm áp, mùa hè nóng bức, mùa thu se lạnh, mùa đông giá rét. Vì vậy, con người cũng phải thích nghi với những thay đổi đó qua sự điều chỉnh những chức năng của cơ thể, trong đó có Khí và máu. Trong mùa xuân và mùa hè, Khí dương được giải phóng, Khí và máu có khuynh hướng chu chuyển cạn ở bề mặt, vì thế da trở nên nhão hơn, không săn chắc và toát nhiều mồ hôi; trong khi vào mùa thu và mùa đông thì Khí dương được tích trữ Khí và máu có khuynh hướng chu chuyển sâu ở bên trong, vì vậy da trở nên săn chắc, ít toát mồ hôi, nhưng lượng nước tiểu thì nhiều hơn. Nhưng gặp khi có sự thay đổi bất thường của thời tiết, nếu vượt ra ngoài khả năng

đề kháng, thì hệ quả có thể là những rối loạn chức năng của cơ thể. Điều đó cũng xảy ra khi cơ thể biến đổi để thích nghi với những thay đổi trong môi trường địa lý. Mỗi cá nhân sẽ có những khả năng thích nghi khác nhau, vì vậy tuy cùng sống trong một môi trường nhưng phản ứng của người này thì không giống với người khác. Do đó, những ai không thích nghi thì sẽ rất dễ mắc bệnh.

Vậy thì bằng cách nào ta có thể củng cố và tăng cường khả năng thích nghi đối với những thay đổi trong môi trường tự nhiên nhằm đề kháng tật bệnh? Sau một thời gian dài chiến đấu chống chọi với tật bệnh và tự nhiên, người Trung Hoa cổ đại đã phát triển một kỹ năng hữu hiệu gọi là Khí Công nhằm củng cố sự điều hòa bên trong của cơ thể. Kỹ năng này tập trung tâm trí, điều hòa sự hít thở và rèn luyện tứ chi qua sự tích cực sử dụng dòng chảy của ý thức. Như vậy Khí chống bệnh được gìn giữ trong cơ thể, các yếu tố gây nguy hại bị ngăn chặn, tương quan giữa con người và tự nhiên được duy trì, và cơ thể có thể thích nghi với những thay đổi trong môi trường tự nhiên. Đó là những tác dụng của Khí Công hiện đại. Thật vậy, Khí Công tỏ ra đặc biệt hữu ích khi được dùng để chống lại những bệnh nan y và mãn tính, vì nó phát triển khả năng điều chỉnh của cơ thể, tăng cường chức năng miễn dịch và tăng nhanh sự phục hồi.

Sự xuất hiện hoặc xâm nhập của một số bệnh, đó là sự chiến đấu giữa Khí chống bệnh và Khí gây bệnh, điều này tùy thuộc vào sự cân bằng giữa hai loại Khí

vừa kể. Khi Khí chống bệnh nổi trội hơn Khí gây bệnh thì bệnh sẽ được chữa trị; ngược lại, khi Khí chống bệnh bị tiêu hao và Khí gây bệnh ở ngoài tầm kiểm soát, tật bệnh trở nên nghiêm trọng hơn và có thể gây tử vong. Như vậy, Khí chống bệnh là gốc rễ và sự chống đỡ của sự sống.

Khí chống bệnh là khả năng của cơ thể nhằm kháng lại những yếu tố gây bệnh khác nhau trong môi trường, duy trì sự cân bằng tương đối giữa Âm và Dương, điều chỉnh những thay đổi bên trong lẫn bên ngoài của cơ thể. Những khả năng đó tùy thuộc vào hoạt động bình thường của phủ tạng và những mức độ đầy đủ của Khí và thần.

Khí gây bệnh có liên quan đến những yếu tố khác nhau gây ra sự rối loạn những chức năng của phủ tạng, như gió, giá rét, nóng bức, khô hanh, ẩm ướt, sức nóng không tự nhiên (lửa, than, ...) và những thay đổi của thời tiết.

Điều hòa tâm trí, hít thở và sinh lực

✧ *Sự điều hòa của tâm trí: Chu chuyển Khí dọc theo các kinh lạc trong khi ổn định bảy thứ tình cảm (thất tình) của con người*

Trong y học cổ truyền Trung Hoa, những hoạt động của tâm lý con người có liên quan đến bảy loại tình cảm là: mừng, giận, thương, sợ, yêu, ghét, muốn. Bảy

loại tình cảm đó là những biểu hiện bình thường của một tâm trạng trong tình trạng bình thường, và chúng không gây ra những thay đổi quan trọng về mặt thể lý trong cơ thể. Tuy vậy, nếu tâm lý bị kích thích quá mạnh và kéo dài, thì cơ thể sẽ mất cân bằng Âm Dương, không còn có thể phối hợp khí và tuần hoàn máu, phát triển những cản trở trong các kinh lạc, khiến cho chức năng của các phủ tạng bị rối loạn và tật bệnh xuất hiện.

Bảy loại tình cảm đó có tính nội sinh và gây tổn hại trực tiếp cho ngũ tạng: giận gây tổn hại cho gan; ghét gây tổn hại cho lá lách, khiến ăn không ngon miệng; mừng gây tổn hại cho tim, làm gia tăng các vấn đề huyết áp và gây chứng xuất huyết não; sợ gây tổn hại cho phổi, dẫn đến thổ huyết. Mặt khác, những yếu tố gây bệnh có tính nội sinh đó cũng ảnh hưởng đến sự chu chuyển bình thường của Khí, mừng làm chậm sự chu chuyển của Khí; giận khiến cho sự chu chuyển của Khí tăng lên; ghét khiến cho sự chu chuyển của Khí bị mất tập trung; muốn làm cho sự chu chuyển của Khí bị lơ lửng và sợ làm cho sự chu chuyển bị giảm sút. Vì thế, cũng do những tác động đó, mà chức năng của các phủ tạng không thể luôn luôn được duy trì và tật bệnh xuất hiện.

Khí Công phát huy ảnh hưởng của nó bằng cách tập trung tâm trí vào duy nhất một ý tưởng, thay vì vào nhiều ý tưởng trong khi dẫn Khí dọc theo các kinh lạc. Sự chu chuyển của Khí không chỉ điều hòa tâm trí và chức năng của vỏ não mà còn điều chỉnh

sự tương tác giữa các phủ tạng. Như vậy, nếu sự truyền Khí qua các kinh lạc một cách trôi chảy thì sẽ cải thiện được tình trạng tâm trí; tật bệnh sẽ được loại bỏ, và cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn. Những kết quả này sẽ kéo theo những kết quả tốt đẹp khác nếu người luyện công tập trung tâm trí trong khi thực hành Khí Công Kinh Lạc.

Theo kết quả ghi nhận được từ các điện não đồ thì những người bị bệnh do hậu quả của bảy loại tình cảm như đã nói ở trên đã có những thay đổi tích cực sau khi thực hành Khí Công Kinh Lạc. Hình ảnh về một biên độ thấp, sóng nhanh, trước khi luyện công biến đổi thành sóng chậm, và một tần số yếu thì trở nên mạnh mẽ hơn sau khi luyện Khí Công Kinh Lạc. Khi sự luyện công được duy trì bền bỉ thì những thay đổi trong điện não đồ cho thấy sự xuất hiện của sóng tần số chậm và biên độ của nó là cao hơn ba lần so với những người không luyện công. Những thay đổi đó chứng tỏ rằng Khí Công ngăn ngừa sự kích thích thái quá và giúp cho những vùng của cơ thể bị tác động bởi bảy loại tình cảm được phục hồi. Kết quả là những chức năng của hệ thần kinh trung ương được cải thiện, và các phủ tạng được điều chỉnh.

✧ *Hít vào và thở ra: Điều chỉnh sự dự trữ sinh năng và tích lũy ôxy của sự hít thở*

Những môn thể thao như bóng rổ, bóng chuyền, đá bóng, chạy bộ, ... đều tiêu phí sinh lực bởi sự tăng tốc

nhịp tim và hô hấp, làm căng các cơ. Nhưng Khí Công thì nhấn mạnh đến sự thanh thần, tĩnh lặng, với sự hít vào và thở ra có chủ ý, nó khiến cho phần lớn 75 triệu phế nang phải hoạt động. Sự trao đổi khí là hữu hiệu, vì vậy có sự gia tăng ôxy trong máu, và hoạt động chuyển hóa của các tế bào được cải thiện. Khí chống bệnh trở nên đủ mạnh để loại bỏ tật bệnh, do đó sẽ kéo dài tuổi thọ.

✧ *Tĩnh và động: Kích hoạt tứ chi qua mát xa nhằm điều hòa sinh năng*

Trong khi thực hành Khí Công, tĩnh và động cùng đồng thời tồn tại: động tồn tại trong tĩnh, và tĩnh tồn tại trong động; trong chuyển động của tứ chi thì vừa có sự mạnh mẽ lại vừa có sự dịu dàng, giống như trong mát xa. Điều hòa cùng với tứ chi, sinh năng được kích hoạt để chu chuyển Khí qua các kinh lạc và những kinh phụ bằng sự chuyển động nhịp nhàng của đôi tay kết hợp với hai bàn chân, khuỷu tay với đầu gối, hai vai với hai hông, và bằng cách mát xa những huyết vị ở đầu và quanh mặt. Sự chuyển động kích thích kinh lạc và những kinh phụ sẽ tăng cường sự hoạt động của những huyết vị đó. Kết quả là tâm trí được minh mẫn và mắt sáng tỏ hơn.

Áp lực bên trong bụng đã bị biến đổi bởi sự hít vào - thở ra đều, chậm và sâu. Kết quả là dạ dày và ruột đều được "mát xa" cùng lúc. Do đó, những bài tập Khí Công tăng cường quá trình tiêu hóa và hấp thụ, gia tăng sự

bài tiết của hệ tiêu hóa. Sau khi luyện công, ta thấy thêm ăn và ăn ngon miệng hơn.

Cách thức luyện công

Thời gian tốt nhất luyện Khí Công Kinh Lạc là từ năm đến bảy giờ sáng hoặc vào lúc chiều muộn. Khi đó, môi trường yên tĩnh hơn và không khí trong lành hơn. Thời gian luyện công kéo dài trong bao lâu là tùy ở tình trạng của mỗi người. Đối với người cao tuổi, người bị bệnh nan y, và người có sức khỏe kém nên luyện công một hoặc hai lần mỗi ngày, một lần từ 20 đến 40 phút. Người bình thường thì nên luyện công ít nhất là một lần mỗi ngày, mỗi lần 30 phút, ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng. Tuy vậy, thời gian và số lần luyện công là tùy thuộc ở sự dẻo dai của cơ thể mỗi người, và loại Khí Công này không gây mệt mỏi.

Phương hướng thông thường được chọn để luyện công là đặt mình ở vị trí song song với những tuyến từ tính của trái đất hướng về phương nam hoặc phương bắc. Để luyện công, ta cũng có thể hướng về phía mặt trời mọc hoặc hướng về mặt trăng. Dẫu sao, vì khả năng thích nghi của con người là rất mạnh, nên không cần phải giới hạn trong những điều kiện nêu trên. Thành công là kết quả của sự kiên trì tập luyện.

Những điều cần lưu ý khi luyện Khí Công Kinh Lạc

✧ Trước khi luyện công

- Người luyện công phải không để mình bị ảnh hưởng hoặc phân tâm bởi môi trường xung quanh. Lúc này không còn ý thức về cái tôi hoặc ý thức về người khác. Người luyện công phải loại bỏ mọi suy nghĩ ra khỏi tâm trí mình để tập trung vào việc dẫn Khí qua các kinh lạc. Tiến trình đó diễn ra như sau:
 - Thay vì nhiều ý tưởng thì chỉ nên có một ý tưởng mà thôi, ý tưởng đó sẽ dẫn Khí qua 14 kinh lạc và những kinh phụ, bắt đầu bằng phế kinh đến đại trường kinh, rồi đến vị kinh, tỳ kinh, tâm kinh, tiểu trường kinh, bàng quang kinh, thận kinh, tâm bào lạc kinh, tam giao kinh, đởm kinh, và can kinh rồi trở về với phế kinh; lúc đó Khí chuyển từ Nhâm Mạch sang Đốc Mạch.
 - Người luyện Khí Công phải chuyển động mọi khớp và những phần của cơ thể một cách dịu dàng nhằm truyền Khí theo các kinh lạc, và làm lan tỏa Khí một cách thích đáng. Các động tác của cơ thể phải được thực hiện một cách dịu dàng, uyển chuyển; hài hòa giữa động và tĩnh; sức mạnh phải được hiện một cách nhẹ nhàng, thanh thản và căng thẳng luân phiên nhau.

- Người luyện công phải hít thở một cách tự nhiên, hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Sự hít thở phải chậm sâu, dịu dàng và đều. Không thông hơi thái quá.
- Nếu có sự ồn ào trong môi trường mà bạn đang luyện công, thì bạn nên tiếp tục công việc luyện tập, như thể bạn không nghe thấy tiếng động hoặc bị chúng làm xao lãng.
- Nếu có thể, hãy chọn một nơi yên tĩnh, có cây xanh và không khí trong lành để luyện công. Nếu luyện công trong một căn phòng thì phòng đó phải thông thoáng. Vào mùa đông, cần phải thận trọng kẻo bị lạnh.
- Vì đây là Khí Công Kinh Lạc nên người luyện công phải ghi nhớ những con đường luân chuyển và phân phối Khí, những kết nối với ngũ quan và các khiếu được nêu trong cuốn sách này.
- Trước khi luyện công, hãy đánh răng, rửa mặt và đi vệ sinh. Quần áo phải thoáng rộng, cổ áo và thắt lưng phải nới lỏng.
- Những người cao tuổi, sức khỏe kém, bị bệnh mãn tính, hoặc không thể đứng; thì có thể luyện công bằng cách ngồi ở mép giường, hoặc trên một chiếc ghế dài.

✧ *Những điều cần biết trong khi luyện công*

Xem những điều cần biết về 14 kinh lạc trong chương 3.

✧ *Những điều cần biết khi kết thúc luyện công*

- Buổi luyện công phải được kết thúc một cách tốt đẹp. Người luyện công phải cong hai đầu gối, giữ Khí trong hai cánh tay, chuyển Khí vào tim và ngưng lại. Sau đó, nâng Khí ở thận lên ba lần, nhắc hai gót chân lên đồng thời hít vào sâu. Thư giãn mọi cơ quan của cơ thể. Nếu vì một lý do nào đó bạn phải ngưng ngang trong khi đang luyện công, hãy thực hiện phương pháp nêu trên để kết thúc, như vậy bạn sẽ cảm thấy thoải mái và dễ chịu hơn.
- Tùy theo chứng bệnh của bản thân mà bạn có thể chọn một hay nhiều kinh lạc và kinh phụ nào tốt nhất để luyện Khí Công Kinh Lạc. Người luyện công không cần phải thực hiện toàn bộ 14 chuỗi động tác. Dù thực hiện chuỗi động tác nào chăng nữa thì khi kết thúc, bạn phải tuân theo phương pháp đã đề cập ở trên.

✧ *Những hiệu quả của luyện công*

- Ngay khi kết thúc khóa luyện công, bạn sẽ cảm nhận ngay những hiệu quả của nó. Bạn có thể suy nghĩ một cách nhanh chóng và sáng suốt hơn; tinh thần thoải mái và thư thái hơn; thị giác và thính giác được nâng cao. Luyện công buổi sáng giúp bạn ăn ngon miệng và có thể làm việc một cách đầy sinh lực trong cả ngày. Sở dĩ như thế là vì qua Khí Công Kinh Lạc, bạn đã học được cách

tập trung tâm trí vào tiến trình dẫn Khí theo các kinh lạc và kinh phụ. Hơn thế nữa, vì hít thở sâu và đều, nên lượng ôxy trong máu đã gia tăng. Và cuối cùng là toàn bộ các tứ chi và khớp được vận động, những huyết vị ở đầu và quanh những điểm chính của mặt (tai, mũi, miệng) được kích thích qua mát xa.

- Những hiệu quả tuyệt vời sau khi luyện Khí Công từ một đến ba tháng

Sau khi luyện công trong một tháng, bạn có thể đẩy lùi những chứng bệnh thường gặp sau: nhức đầu, chóng mặt, biếng ăn, mất ngủ, yếu sức, ho, hụt hơi, tinh thần sa sút, hồi hộp, đau thắt ngực, rối loạn kinh nguyệt, yếu sinh lý, xuất tinh sớm, đau lưng, đau khớp và trí nhớ kém. Sau hai tháng kiên trì tập luyện, những tình trạng kể trên sẽ biến mất. Sức mạnh được tái tạo, hệ tiêu hóa được tăng cường, sự tích lũy không bình thường của chất lỏng trong mô liên kết được giảm thiểu. Những ai chậm phục hồi hoặc không đạt được hiệu quả như mong đợi thì phải kiên trì tập luyện, bởi những thay đổi là điều chắc chắn sẽ xảy ra. Sau ba tháng luyện công, sẽ có những hiệu quả đối với huyết áp, thị giác, hoạt động của não, gan, thận, và phổi; mức ôxy trong máu, lưỡi và nhịp tim sẽ tiến triển tốt hơn.

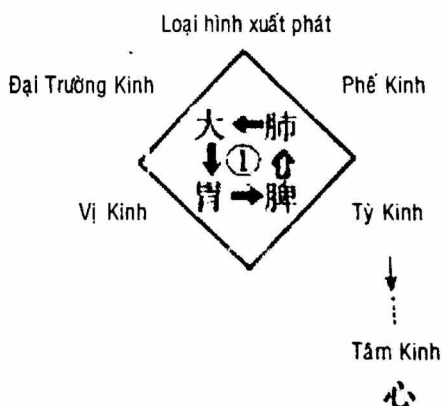
Áp dụng Khí Công Kinh Lạc để chữa trị những rối loạn cá biệt

Người luyện công cần phải nắm vững mọi động tác của Khí Công và thực hiện chúng một cách thoải mái. Sau đó, tùy theo tình trạng sức khỏe, chứng bệnh hoặc chứng rối loạn của mình mà người luyện công có thể chọn ra những kinh lạc để hướng sự tập trung của mình vào đó. Do vậy, việc sử dụng những kinh lạc và kinh phụ nào và với số lượng bao nhiêu là tùy thuộc vào vị trí của căn bệnh trên cơ thể. Sau đây là những ví dụ.

- Vị trí của các chứng mất ngủ, thiếu máu, suy nhược thần kinh, xuất tinh sớm, mộng tinh, và yếu sinh lý là ở Tâm Kinh và Thận Kinh, Đốc Mạch và Nhâm Mạch. Do vậy, sau khi thực hiện tất cả những động tác Khí Công, người mắc phải những rối loạn vừa kể ở trên phải tập trung vào những kinh lạc đó. Sự chú ý cũng phải được hướng đến Tiểu Trường Kinh và Bàng Quang Kinh, vốn có liên quan đến tim và thận ở bên trong và bề mặt.
- Vị trí của các chứng khó tiêu, viêm phế quản mãn tính, gầy yếu, và sự tích lũy không bình thường của chất lỏng trong mô liên kết là ở các kinh Tỳ, Phế, Thận, và Nhâm Mạch. Vì vậy, sau khi thực hiện tất cả những động tác, người mắc phải những chứng vừa kể phải tập trung vào những kinh lạc đó cũng như vào Đại Trường Kinh và Vị Kinh, vốn

có liên quan đến lá lách và phổi bên trong và bên ngoài.

- Nguồn gốc của cao huyết áp, thiếu máu não, hội hộp, tích lũy không bình thường của chất lỏng trong mô liên kết, viêm gan mãn tính, viêm túi mật mãn tính là ở các kinh Can, Dờm, Tâm Bào Lạc, và Tam Giao. Do vậy, sau khi thực hiện tất cả những động tác, người mắc phải những chứng vừa kể ở trên phải tập trung vào việc thực hiện một lần nữa các động tác về những kinh lạc đó. Khí Công Kinh Lạc có thể được thực hiện cùng với những loại hình Khí Công khác. Tuy vậy, chúng tôi gợi ý bạn nên chọn “loại hình Khí Công Tĩnh” nhằm thư giãn cơ thể. Sau đó, hãy bắt đầu với loại hình xuất phát nhằm dẫn Khí vào tim, thở ra và hít vào sâu trước khi thực hành Khí Công Kinh Lạc.

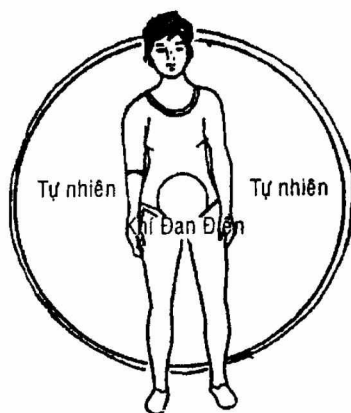


Chương 2

XUẤT PHÁT



Dẫn khí vào Đan Điền

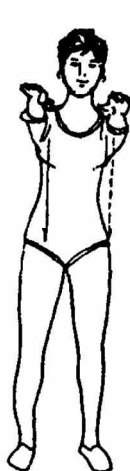


Hình 1

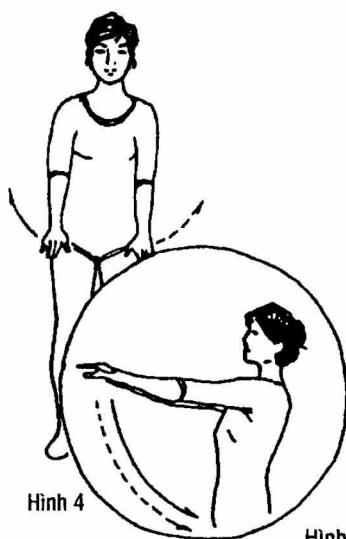
1. Đứng thẳng với hai bàn chân hơi dang ra (Hình 1)

Giữ thẳng cột sống. Thư giãn cơ thể. Hít thở bình thường. Không gồng hai vai hoặc thu bụng vào một cách

chủ ý. Giữ hai bàn chân song song và áp xuống sàn, với khoảng cách bằng tầm của hai vai. Hơi khép hai mắt (để tiện tập trung tâm trí bạn không nên nhắm hẳn hoặc mở hẳn hai mắt). Nhìn thẳng về phía trước. Buông thõng hai cánh tay ở hai bên hông một cách tự nhiên. Khép miệng một cách nhẹ nhàng và chạm đầu lưỡi vào đường nổi phía sau răng cửa. Trút bỏ mọi ý tưởng gây xao lãng ra khỏi tâm trí.



Hình 2



Hình 4



Hình 3

2. Đưa hai cánh tay lên (các hình 2, 3, 4)

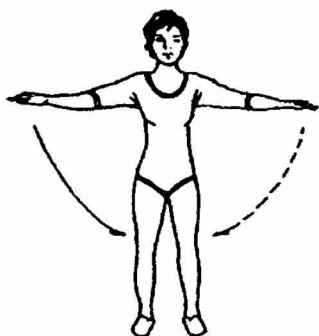
Trong khi hít vào, hãy chậm rãi đưa hai cánh tay lên phía trước thân cho đến khi chúng đạt đến tầm vai.

3. Thả hai cánh tay xuống (hình 2)

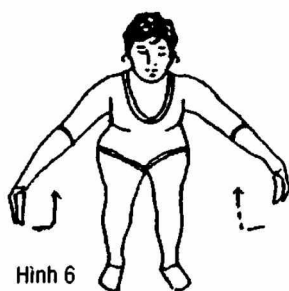
Từ từ ép hai tay vào phía trước khung xương chậu trong khi thở ra.

4. Đưa hai cánh tay lên hai bên hông (hình 4)

Trong khi hít vào, từ từ đưa hai tay lên hai bên hông cho đến khi chúng đạt đến tầm vai.



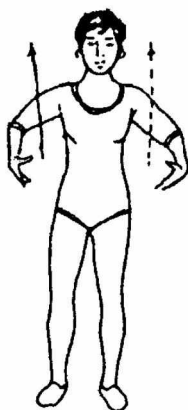
Hình 5



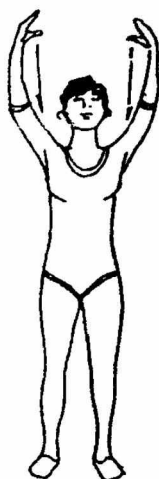
Hình 6

5. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khi (các hình 5, 6)

Trong khi thở ra, chậm rãi cong hai đầu gối cho đến khi ngồi xổm, hai tay tưởng tượng như đang giữ một quả bóng lớn.



Hình 7



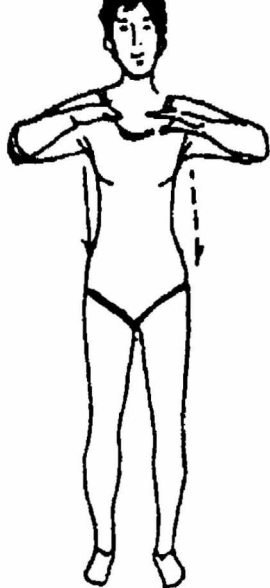
Hình 8

6. Thẳng người và đưa hai cánh tay lên phía trên đầu
(các hình 7, 8)

Trong khi hít vào sâu, hãy từ từ thẳng người, và hai tay chậm rãi đưa quả bóng lên phía trên đầu.

7. Từ từ dẫn Khí xuống dưới và thở ra thứ khí vẫn đục (các hình 8, 9)

Trong khi thở ra, hãy từ từ chuyển hai cánh tay và hai bàn tay đang giữ Khí xuống, ngang qua mặt, cổ và ngực. Khí vẫn đục đã bị tổng xuất.



Hình 9



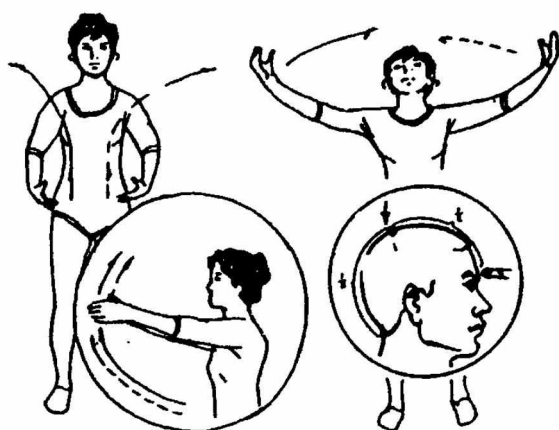
Hình 10

8. Tập trung vào Đan Điền (hình 10)

Tiếp tục đẩy Khí xuống Đan Điền, tập trung vào Đan Điền sau đó gồng bụng, các cơ của bộ phận sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng chặt răng trong khi hít thở bình thường. Thực hiện ba lần. Động tác này được gọi là “nâng Khí thận bằng động tác bên trong”.

Lưu ý:

Nói chung, Đan Điền là vùng bao gồm huyết Quan Nguyên (R. 4) dưới rốn, huyết Khí Hải (R. 6), huyết Thạch Môn (R. 5), và huyết Trung Cực (R. 3). Khí Hải là tâm của Đan Điền. Theo nghĩa hẹp thì Đan Điền là vùng bao quanh huyết Quan Nguyên. Ở đây, ta áp dụng theo nghĩa rộng, là nghĩa nói chung.



Hình 11

Hình 12

Thở ra và hít vào

9. *Duỗi thẳng hai cánh tay ra phía trước (Hình 11)*

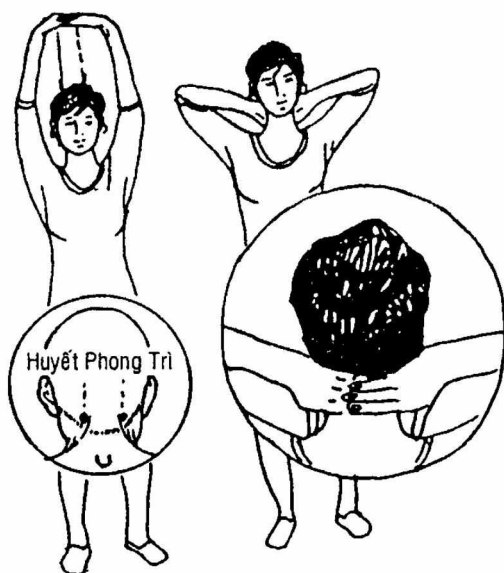
Với gan hai bàn tay hướng lên, từ từ duỗi hai cánh tay ra phía trước và đưa chúng lên trong khi chậm rãi hít vào.

10. *Hướng mắt lên trời và duỗi hai cánh tay sang hai bên (Hình 12)*

Trong khi hít vào chậm và sâu, hãy duỗi hai cánh tay đang giương lên ra hai bên hông, đồng thời ngẩng đầu và nhìn lên phía trên.

11. Duỗi thẳng thân và đưa hai bàn tay vào nhau (Hình 12)

Duỗi thẳng thân và từ từ đưa hai bàn tay về với nhau bên trên đầu, trong khi hít vào chậm và sâu.



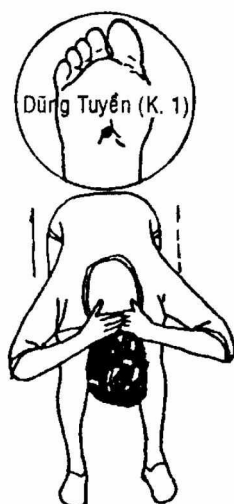
Hình 14

12. Đan các ngón tay vào nhau, đưa cao bên trên đầu (Hình. 13)

Chồng các ngón tay lên nhau, ngoại trừ hai ngón cái, và duỗi hai cánh tay lên phía trên đỉnh đầu. Thông thường thì bàn tay phải ở trên bàn tay trái. Ngưng hít vào.

13. *Huyệt Lao Cung (P. 8) chạm huyệt Phong Trì (G. 20) (Hình 14)*

Trong khi thở ra, hãy đưa hai bàn tay xuống chạm đầu (phía trên gáy) và để cho huyệt Lao Cung chạm huyệt Phong Trì.



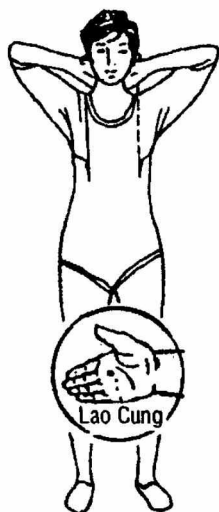
Hình 15

14. *Hít vào và thở ra. Trong khi thở ra, hãy tập trung vào huyệt Dũng Tuyền (K. 1) (Hình 15)*

Trước tiên, hãy hít vào. Sau đó, trong khi từ từ thở ra, hãy nhìn thẳng về phía trước và cong thân xuống cho đến khi mắt hướng xuống sàn. Hãy tập trung vào huyệt Dũng Tuyền cho đến khi hơi thở ra kết thúc.

15. *Hít vào và thở ra. Trong khi hít vào, hãy tập trung vào huyết Lao Cung (P. 8) (Hình 16)*

Trong khi từ từ duỗi thẳng thân lên, bạn sẽ nhận thức về một dòng ý thức (Khí) từ Dũng Tuyền chậm rãi dâng lên Lao Cung, dọc theo hai chi dưới và lưng. Trong toàn bộ tiến trình đó, hãy hít vào một hơi dài và sâu. Hơi hít vào sẽ dừng lại khi tâm trí đạt đến huyết Lao Cung.



Hình 16

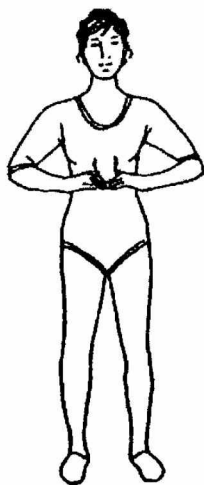
Lưu ý:

Các bài tập hít thở có thể được lặp lại trong vài lần. Thông thường thì từ 3 đến 9 lần. Với những ai bị yếu sinh năng phổi (Khí của phổi) hoặc mắc phải những chứng bệnh mãn tính về đường hô hấp như viêm khí quản hoặc viêm phế quản mãn tính, thì có thể lặp lại

những bài hít thở hơn 9 lần. Sau khi Khí tinh khiết (ôxy) và Khí vẩn đục (carbon dioxide) đã được trao đổi, thì người luyện công sẽ cảm thấy phấn chấn hơn nhiều.

16. *Tách rời hai bàn tay khỏi huyệt Phong Trì (G. 20). Chậm rãi hạ hai cánh tay xuống điểm trung giao vị trí xuất phát của kinh lạc thứ nhất trong 12 kinh lạc là Thủ Thái Âm Phế Kinh.*

Từ từ tách hai bàn tay khỏi huyệt Phong Trì (G. 20). Chậm rãi hạ hai cánh tay xuống điểm trung giao vị trí xuất phát của kinh lạc thứ nhất trong 12 kinh lạc là Thủ Thái Âm Phế Kinh.



Hình 17

Lưu ý:

Người luyện công phải thở ra trong khi Khí được dẫn đến điểm trung giao. Ngưng thở ra và sau đó tập trung vào điểm này.

Lưu ý:

Giao thượng: Điểm đóng giữa cơ hoành và cổ họng.

Giao trung: Điểm đóng giữa cơ hoành và rốn.

Giao hạ: Điểm đóng giữa rốn và mu.

Chương 3

14 KINH LẠC



Thủ Thái Âm Phế Kinh

✧ Con đường của Khí (Hình L - 1)

Thủ Thái Âm Phế Kinh xuất phát từ trung giao và chạy xuống phía dưới để kết nối với đại tràng. Chạy theo hướng ngược lại, nó tiến lên lỗ phía trên của dạ dày, ngang qua cơ hoành, và vào phổi - cơ quan thuộc về nó. Từ phần của phổi kết nối với cổ họng, kinh này ngang qua hai đường mũi, vươn đến lưỡi, và chạy qua hai tai. Một lần nữa, cũng từ phần này của phổi, Thủ Thái Âm Phế Kinh chạy theo chiều ngang và tiến xuống dọc theo tuyến trước của vùng giữa cánh tay để đến phần tỏa ra của đầu ngón cái. Huyệt vị đầu tiên của Thủ Thái Âm Phế Kinh là Trung Phủ (L. 1); Thiếu Thương là huyệt vị cuối (L. 11). Nhánh gần tâm cổ tay nổi lên từ huyệt Liệt Khuyết (L. 7) và chạy thẳng đến mặt tỏa tròn của đầu ngón trỏ (Thương Dương LI. 1), nơi nó kết nối với Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh.

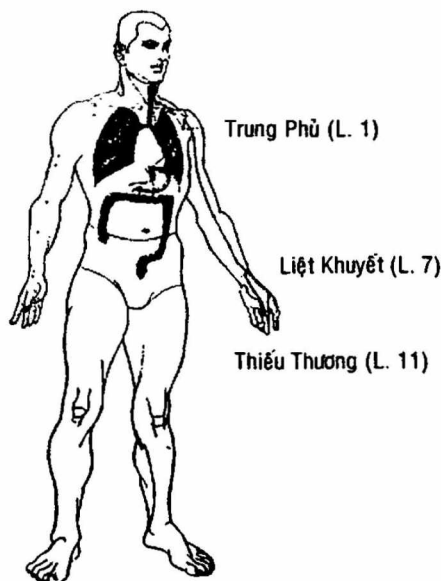
Lưu ý:

Nơi kinh lạc ngang qua cơ quan thuộc về nó thì được gọi là “chạy vào”; ký hiệu là “X”.

Nơi kinh lạc ngang qua cơ quan kết nối của nó thì được gọi là “kết nối”; ký hiệu là “Hình”.

Chỉ định điều trị:

Đau và tức ngực, ho, hen suyễn, đau cổ họng, đau nhức hai vai và lưng, đau nhức dây thần kinh quay của cẳng tay, nóng gan bàn tay (cảm giác nóng sốt trong lòng hai bàn tay), sự nổi lên bất thường của sinh năng.



Hình L - 1 Thủ Thái Âm Phế Kinh

Chỉ định điều trị đặc biệt:

Viêm phế quản (không mãn tính) và chứng cảm lạnh.

Những điều cần phải tuân thủ:

Tập trung vào việc điều hòa tâm trí, sự hít thở và dẫn Khí theo các kinh lạc. Hơi thở phải sâu và dài. Ghi nhớ các huyệt vị Trung Phủ (L. 1), Vân Môn (L. 2), Xích Trạch (L. 5), và Thiếu Thương (L. 11).

Định vị những huyệt quan trọng: (Hình L. - 2)

(Ghi chú: Một thốn của Trung Hoa là bằng 3,3 mm, hoặc dài hơn 1 inch^(*) đôi chút).

1. Trung Phủ: Dưới mỏm cùng của xương đòn, 1 thốn ngay dưới Vân Môn (L2).

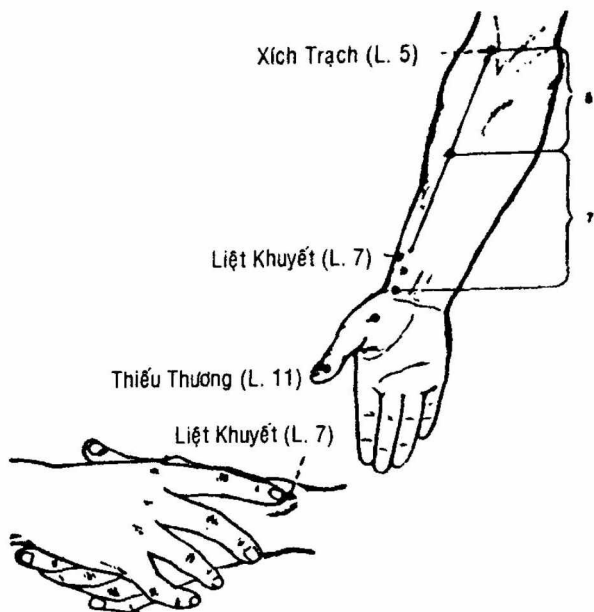
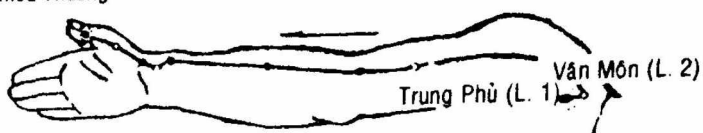
2. Vân Môn: Trong vùng lõm dưới mỏm cùng của xương đòn, 6 thốn cạnh Nhâm Mạch.

5. Xích Trạch: Ngay giữa chỉ nhượng khuỷu tay, trên phần tỏa tròn của gân cơ gấp cẳng tay.

7. Liệt Khuyết: Phía trên xương quay có hình dài và mảnh, 1,5 thốn trên cườm tay. Khi các ngón trở và ngón cái của hai bàn tay bắt chéo nhau, với ngón trở của một bàn tay đặt trên xương quay có hình dài và mảnh của tay kia, thì huyệt Liệt Khuyết là cái lõm nằm dưới đầu ngón trở.

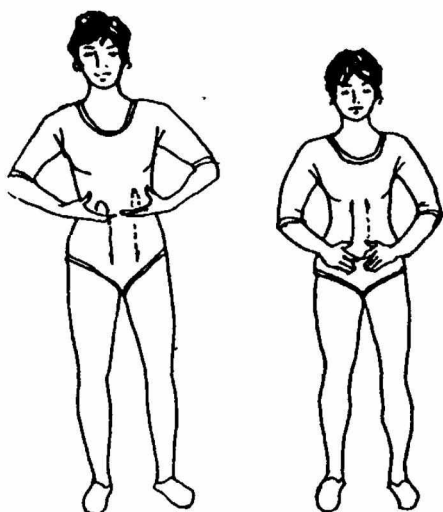
(*) 1 inch = 2,54 cm

Thiếu Thương



Hình L - 2. Thủ Thái Âm Phế Kinh

11. Thiếu Thương: Mí phao ngón tay cái, khoảng 0,1 thốn phía sau góc móng tay.



1. Xuất phát từ trung giao (Hình 1 - 1)

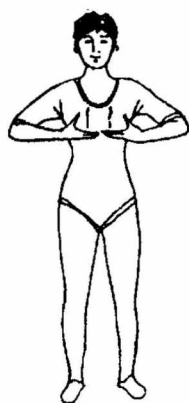
Trong khi hít vào, hãy đưa nhẹ hai bàn tay lên với hai gan bàn tay hướng lên trên.

2. Xoay hai gan bàn tay xuống phía dưới

Trong khi thở ra, hãy từ từ hạ chúng xuống đến tầm ruột già (đại tràng) (Hình 1 - 2)

3. Đưa hai bàn tay trở về dạ dày (Hình 1 - 3)

Xoay hai gan bàn tay lên phía trên, trong khi thở ra, chậm rãi đưa chúng đến dạ dày.



Hình 1 - 3



Hình 1 - 4

4. Ngang qua cơ hoành và tiến vào phổi (Hình 1 - 4)

Trong khi hít vào sâu, hãy đưa hai bàn tay ngang qua cơ hoành, chạm hai gan bàn tay và các ngón tay lên phổi.

5. Quay vòng ba lần hai cánh tay (Hình 1 - 4)

Khi hai bàn tay chạm vào cơ ngực, hãy xoay rộng hai cánh tay ba lần. Hãy chuyển động các khớp của hai vai, khuỷu tay và cổ tay.

Lưu ý:

Trong khi xoay hai cánh tay, hãy lưu ý đến hướng của chúng.

Thứ nhất, trong khi hít vào, hai cánh tay tiến xuống phía dưới và ra sau. Thứ hai, trong khi thở ra, hai cánh tay tiến lên phía trên và ra trước.



Hình 1 - 5



Hình 1 - 6

6. Dẫn Khí vào mũi, lan tỏa khắp lưỡi và tiến qua hai tai (Hình 1 - 5)

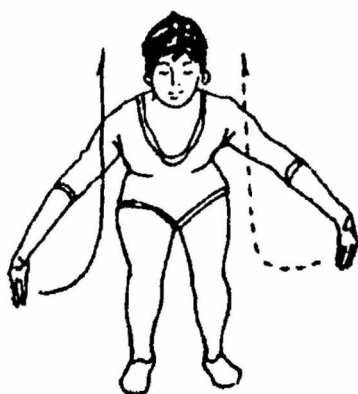
Từ phổi đến phần kết nối với cổ họng, hai bàn tay dẫn Khí lên trên.

Tập trung vào động tác đó khi Khí được dẫn vào mũi, lan tỏa khắp lưỡi và tiến qua hai tai.

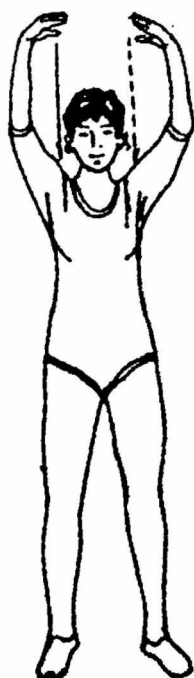
Dần dần cúi xuống trong khi chậm rãi thở ra Khí vẫn đục.

7. Cong hai đầu gối và giữ Khí (Các hình 1 - 6, 1 - 7)

Duỗi thẳng hai cánh tay ra hai bên hông. Trong khi thở ra, hãy khom người và ngồi xổm. Duỗi thẳng các ngón tay đang xòe ra.



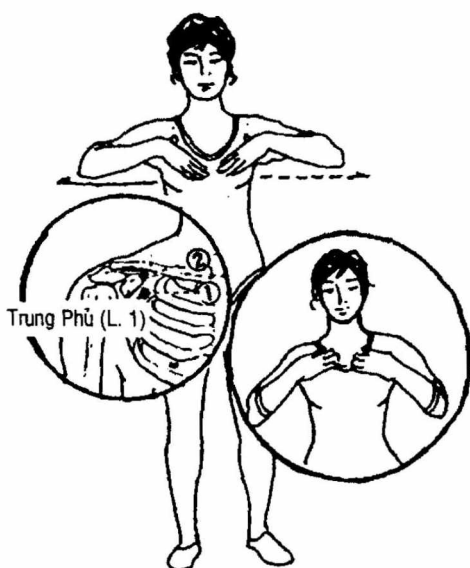
Hình 1 - 7



Hình 1 - 8

8. *Thẳng người và đưa hai cánh tay lên trên đầu*
(Hình 1 - 8)

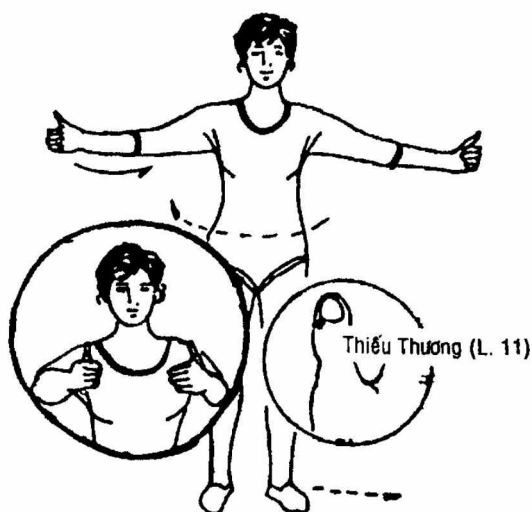
Trong khi hít vào sâu, hãy chậm rãi duỗi thẳng người lên, và hãy tưởng tượng như hai cánh tay đang từ từ nâng một quả bóng to, nặng lên trên đầu.



Hình 1 - 9

9. Rót Khí vào phổi (Hình 1 - 9)

Trong khi thở ra Khí vẫn đục, hãy từ từ hạ hai cánh tay xuống đến phổi. Áp hai gan bàn tay lên hai phổi. Dùng ngón cái nhấn vào huyết Trung Phủ (L. 1) và các ngón trở vào huyết Vân Môn (L. 2)



Hình 1. 10

10. *Duỗi thẳng hai cánh tay và giơ hai ngón cái ra.*
(Hình 1 - 10)

Trong khi hít vào sâu, hãy từ từ duỗi hai cánh tay ra hai bên, đồng thời giơ hai ngón cái ra và gấp những ngón còn lại vào.

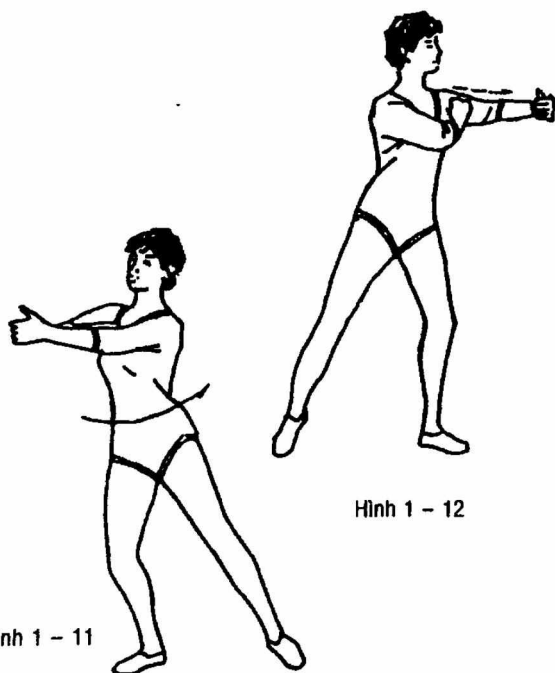
11. *Tiến từ phổi đến hai bàn tay (Các hình 1 - 10, 1 - 11)*

Duỗi rộng hai cánh tay ra ngoài. Trong khi chậm rãi hít vào, hãy tập trung tâm trí vào những ngón cái bằng cách hướng tâm trí ngang qua phổi và tuyến phía trước của trục giữa hai cánh tay.

12. Xoay thân sang phải để dẫn Khí của phía trái
(Hình 1 - 11)

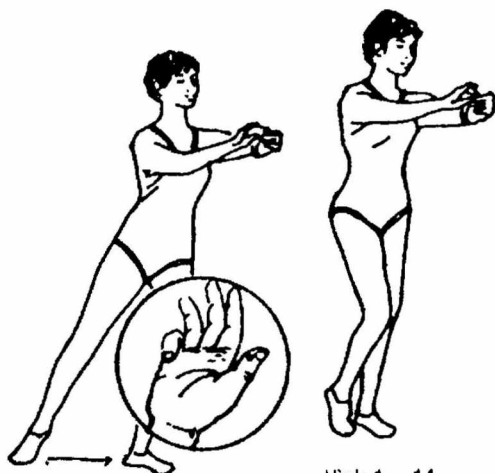
Xoay thân hoàn toàn sang phải. Trọng tâm của cơ thể đặt lên bàn chân phải. Cong cánh tay phải và đặt những ngón tay lên huyệt Trung Phủ ở phía trái. Chân trái, bước một bước sang trái.

13. Dẫn Khí dọc theo Thủ Thái Âm Phế Kinh trái
(Các hình 1 - 12, 1 - 13)



Hình 1 - 11

Hình 1 - 12



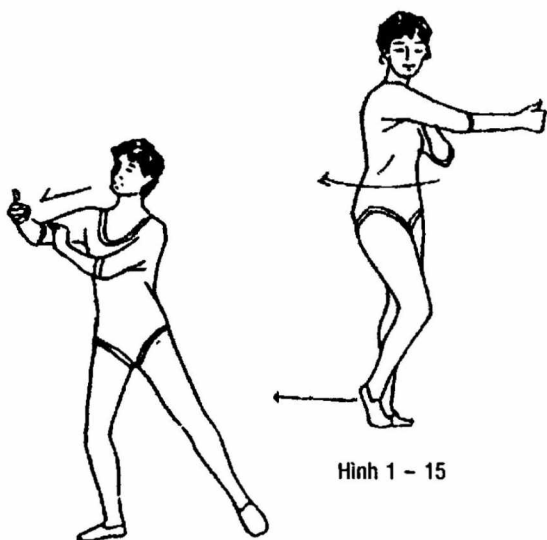
Hình 1 - 13

Hình 1 - 14

Trong khi từ từ thở ra, hãy chậm rãi quay thân sang trái. Đồng thời, bàn tay phải dẫn Khí dọc theo kinh lạc, và những huyết vị phải được dọc nhắm.

14. *Đưa bàn chân phải về với bàn chân trái (Các hình 1 - 13, 1 - 14).*

Khi Khí đã được dẫn đến Thiếu Thương (L. 11), đưa bàn chân phải về bên bàn chân trái. Trong khi hít vào sâu, hãy đưa hai cánh tay lên và xoay thân sang phải. Trọng lượng của cơ thể chuyển sang chân phải. Bàn chân trái bước một bước sang trái, và các ngón tay phải trở về huyết Trung Phủ. Trong khi thở ra, hãy bắt đầu dẫn Khí ở kinh lạc trái này và dẫn Khí hai lần theo nó.

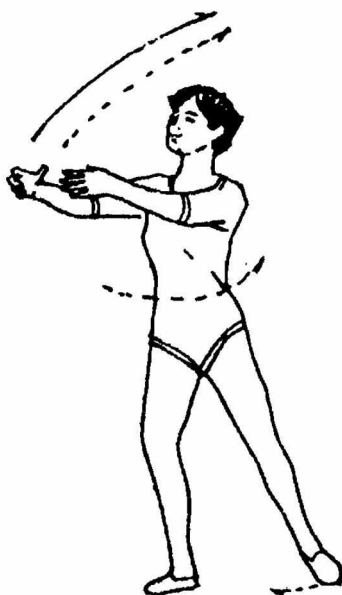


Hình 1 - 15

Hình 1 - 16

15. *Dẫn Khí theo Thủ Thái Âm Phế Kinh phải. (Các hình 1 - 15, 1 - 16)*

Trong khi hít vào hãy xoay thân hoàn toàn sang trái. Đưa bàn chân phải về bên bàn chân trái. Chuyển sức nặng của cơ thể sang bàn chân trái và bàn chân phải bước một bước sang phải. Những ngón tay trái phải chạm huyết Trung Phủ phải (L. 1). Trong khi từ từ thở ra, hãy xoay thân sang phải. Cùng lúc đó, bàn tay trái dẫn Khí theo Thủ Âm Phế Kinh phải, trong khi những huyết vị được đọc nhắm. Dẫn Khí theo kinh lạc phải hai lần.



Hình 1 - 17

16. Đưa hai tay lên và hít vào (Hình 1. 17)

Khi bàn tay trái được đưa đến huyệt Thiếu Thương (L. 11) phải, hãy chuyển dịch bàn chân trái cho đến khi hai bàn chân cách nhau bằng tầm hai vai. Đưa hai cánh tay lên theo vòng cung bên trên đầu đồng thời hít vào sâu.



Hình 1 - 18

17. *Dẫn Khí đến trước phổi và đan chéo Hồ Khẩu (giữa ngón cái và ngón trỏ) (Hình 1 - 18)*

Duỗi thẳng người, dùng hai bàn tay dẫn Khí đến trước phổi. Chắp hai bàn tay vào nhau giữa các ngón cái và các ngón trỏ. Từ từ thở ra trong khi thực hiện động tác này.

18. *Huyệt Liệt Khuyết (L. 7) và huyệt Thương Dương (LI. 1) (Hình 1 - 18)*

Sau khi đan chéo hai bàn tay, ngón trỏ tiến từ Liệt Khuyết đến Thương Dương. Trước tiên, hãy thực hiện ở phía trái với ngón trỏ phải. Sau đó, thực hiện ở phía phải với ngón trỏ trái. Hít thở bình thường. Phế Kinh sẽ kết nối với Đại Trường Kinh tại các huyệt Thương Dương.

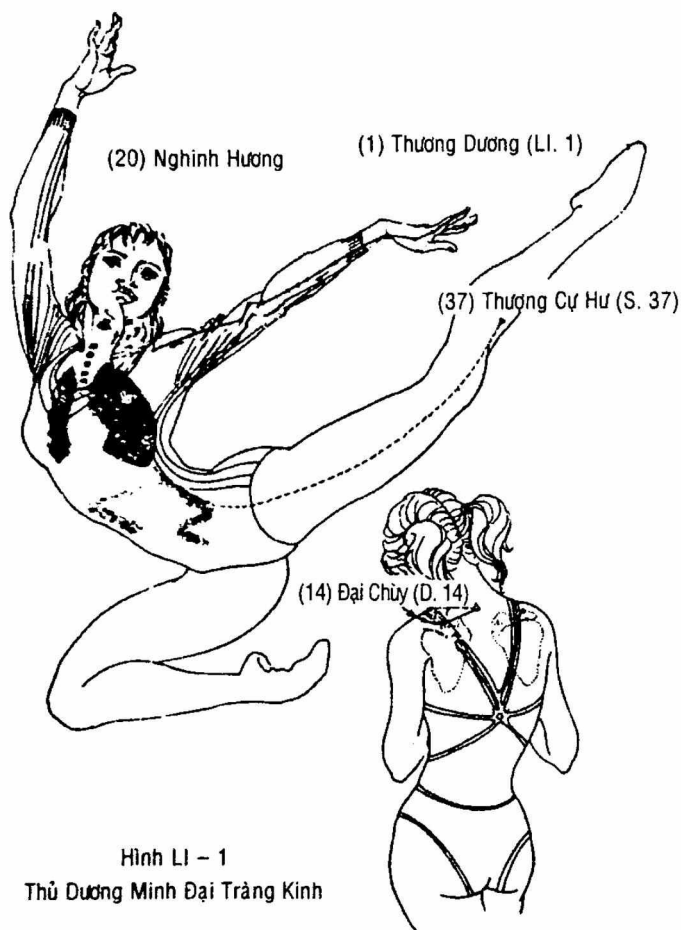
Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh

✧ Con đường của Khí: (Hình LI - 1)

Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh xuất phát từ mí gốc phao ngón tay trở (Thương Dương LI. 1) chạy lên trên, dọc theo phía ngoài xương ngón trở và ngang qua huyết Hiệp Cốc (LI. 4), tiến lên dọc theo phía trước của cánh tay để đến điểm cao nhất của vai là huyết Kiên Ngung (LI. 15). Từ Kiên Ngung, kinh này tiến lên để gặp huyết Đại Chùy (D. 14) rồi vươn đến hốc bên trên xương đòn. Có hai nhánh của kinh này nổi lên. Nhánh bên trong tiến vào ngực và kết nối với phổi. Ngang qua cơ hoành, nó tiến vào đại tràng. Khí từ đại tràng kết thúc tại huyết Thượng Cự Hư (S. 37). Nhánh thuộc bề mặt thì từ hốc bên trên xương đòn tiến lên cổ, ngang qua má và đi vào lợi của hàm răng dưới. Sau đó, nó uốn quanh môi trên và ngang qua kinh lạc đối diện ở điểm giữa mũi và môi trên. Từ đó, kinh lạc trái tiến sang phải và kinh lạc phải tiến sang trái; hai kinh lạc chạy theo hai bên mũi (Nghinh Hương LI. 20) nơi Đại Tràng Kinh kết nối với Túc Dương Minh Vị Kinh. Khí tại huyết Nghinh Hương tiến qua mũi, lan tỏa khắp lưỡi và ngang qua hai tai.

Chỉ định điều trị:

Nghẹt mũi, chảy máu cam, viêm họng, chảy nước mũi, đau bụng, tiêu chảy, táo bón, đau nhức vai và cánh tay.



Lưu ý:

Tập trung vào điều hòa sự hít thở. Trong khi thở ra, hãy dẫn Khí từ điểm xuất phát đến khuỷu tay; trong khi hít vào hãy dẫn Khí từ khuỷu tay đến huyệt Đại Chùy. Kinh lạc này chạy từ bàn tay đến đầu và gồm có cả thầy là 20 huyệt vị. Hãy ghi nhớ điểm xuất phát là huyệt Thương Dương và điểm kết thúc là huyệt Nghinh Hương. Ngoài ra, còn có những huyệt khác như Hiệp Cốc, Khúc Trì (LI. 11) và Kiên Ngung (LI. 15). Bạn có thể đọc nhầm tên của các huyệt vị trong khi dẫn Khí dọc theo kinh lạc.

✧ *Định vị những huyệt quan trọng: (Hình LI - 2)*

1. Thương Dương: Mí sau ngón trở phía ngón cái, khoảng 0,1 thốn phía sau gốc móng tay.

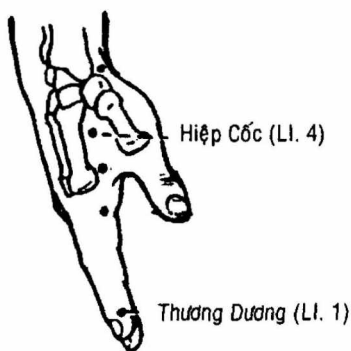
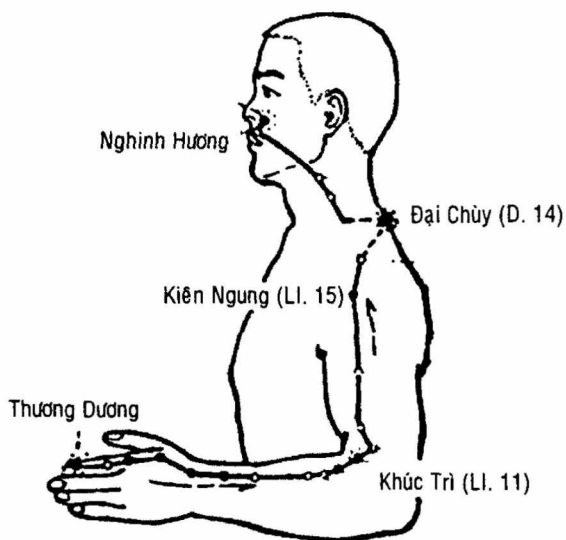
4. Hiệp Cốc: Chỗ hõm khấu(*) tay, khoảng gần tâm của đốt xương thứ hai của bàn tay.

11. Khúc Trì: Chỗ khuỷu tay, ngay đầu lằn chỉ.

15. Kiên Ngung: Ngay khớp vai và xương cánh tay, ở giữa phần trên của cơ tam giác.

20. Nghinh Hương: trong hốc mũi, ở tâm của mặt ngoài của hai lỗ mũi.

(*) Kẽ giữa ngón tay trái với ngón trở



Hình LI – 2 Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh

1. Xoay thân và duỗi hai cánh tay sang phải (Hình 2 - 1)

Xoay thân và bàn chân phải 90° sang phải, đồng thời duỗi hai cánh tay sang phải. Đặt ngón trỏ phải lên ngón trỏ trái. Sức nặng của cơ thể dồn trên bàn chân phải. Bàn chân trái bước một bước ra sau. Hít thở bình thường.

2. Quay sang trái để dẫn Khí sang bên trái (Hình 2 - 2)

Từ từ xoay thân và bàn chân phải 135° và bàn chân trái 90° sang trái trong khi dẫn khí dọc theo kinh lạc.

Lưu ý:

Trong khi thở ra, hãy dẫn Khí từ điểm khởi đầu của kinh lạc đến khuỷu tay.



Hình 2 - 1



Hình 2 - 2



Hình 2 - 3



Hình 2 - 4

Trong khi hít vào, hãy dẫn khí từ khuỷu tay đến huyết Đại Chùy.

3. Vươn Đến Đại Chùy (Hình 2 - 3)

Khi Khí đã được dẫn đến Đại Chùy, hãy cong cánh tay trái lại. Xoay bàn chân trái 45° sang trái. Đặt ngón trở trái lên ngón trở phải. Thở ra trong khi thực hiện động tác này.

4. Xoay thân sang trái và bàn chân phải bước một bước về phía trước (Hình 2 - 4)

Trong khi thở ra, hãy xoay thân đôi chút sang trái và bàn chân phải bước một bước về phía trước. Duỗi thẳng hai cánh tay ra phía trước.



Hình 2 - 5



Hình 2 - 6

5. Quay sang phải để dẫn Khí sang bên phải (Hình 2 - 5)

Từ từ xoay thân và bàn chân phải 45° sang phải đồng thời dẫn Khí dọc theo kinh lạc để đến Đại Chùy. Đặt ngón trở phải lên ngón trở trái. Bàn chân trái bước một bước về phía trước. Một lần nữa dẫn Khí vào kinh lạc trái.

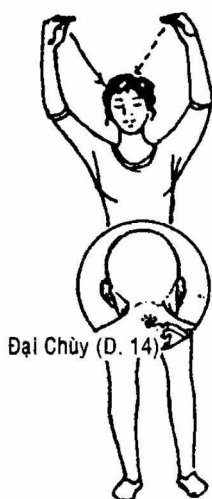
Lưu ý:

Tuân theo chỉ dẫn đã nêu ở động tác 2.

Dẫn Khí hai lần cho mỗi bên của thân.

6. Xoay thân và đưa các ngón tay vào nhau (Các hình 2 - 6, 2 - 7)

Xoay thân và bàn chân phải 90° sang phải. Chuyển dịch bàn chân phải sao cho hai bàn chân có cùng tâm



Hình 2 - 7



Hình 2 - 8

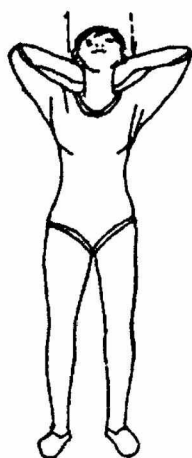
rộng của hai vai. Trong khi hít vào, hãy đưa hai cánh tay lên và hướng các ngón tay vào nhau.

7. Chạm Đại Chùy (Hình 2 - 8)

Trong khi thở ra, hãy hạ hai bàn tay xuống để chạm Đại Chùy.

8. Chuyển động Đại Chùy trong khi cúi đầu xuống rồi ngẩng lên nhanh (gật đầu) (Hình 2 - 8)

Giữ thân thật thẳng. Cúi đầu xuống rồi ngẩng lên nhanh. Hít thở bình thường.



Hình 2 - 9



Hình 2 - 10

9. Chuyển động Đại Chùy trong khi đầu ngẩng cao (Hình 2 - 9)

Giữ thân thật thẳng. Ngẩng cao đầu. Hít thở bình thường. Thực hiện các động tác (8) và (9) sáu lần.

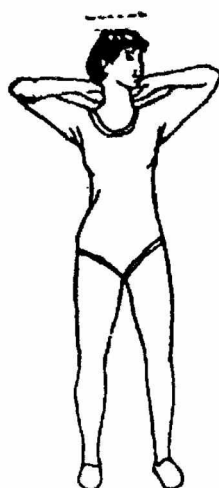
10. Chuyển động Đại Chùy trong khi quay người sang trái (Hình 2 - 10)

Xoay thân sang trái và cong hai đầu gối lại. Thẳng hai đầu gối và hướng khuỷu tay trái xuống dưới và khuỷu tay phải lên trên.

11. Chuyển động Đại Chùy trong khi quay sang phải (Hình 2 - 11)



Hình 2 - 11



Hình 2 - 12

Xoay thân sang phải và cong hai đầu gối. Thẳng hai đầu gối, hướng khuỷu tay trái lên trên và khuỷu tay phải xuống dưới.

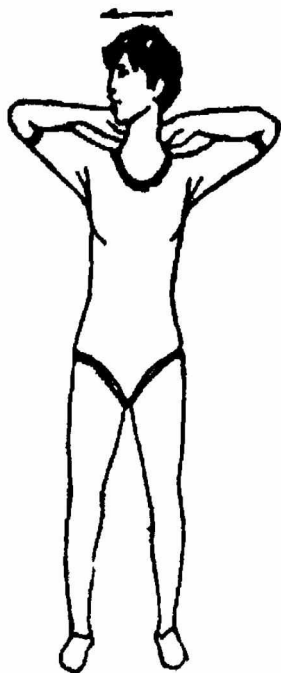
Lưu ý:

Các động tác (10) và (11) phải chuyển động mọi khớp của cơ thể.

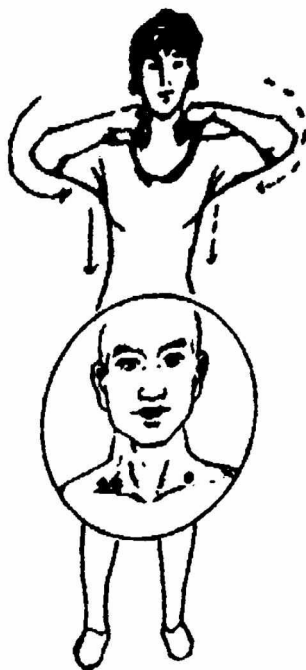
Hít thở bình thường trong khi thực hiện các động tác luyện công này.

12. Xoay Đại Chùy sang hai bên (Các hình 2 - 12, 2 - 13)

Giữ cơ thể thẳng đứng. Hai bàn tay vẫn đặt trên Đại Chùy. Quay đầu sang trái và phải sáu lần. Hít thở bình thường.



Hình 2 - 13



Hình 2 - 14

13. Dẫn Khí đến hốc bên trên xương đòn (Hình 2 - 14)

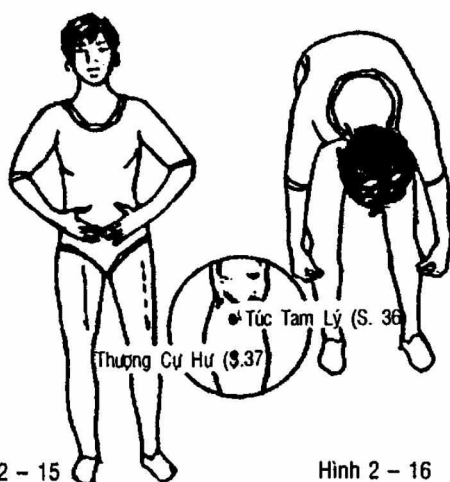
Chuyển hai bàn tay từ Đại Chùy đến hốc bên trên xương đòn. Hít thở bình thường.

Lưu ý:

Trong khi xoay tròn hai cánh tay, hãy thư giãn các khớp của hai vai, khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay.

14. Xoay tròn hai cánh tay ba lần (Hình 2 - 14)

Các ngón tay chạm hốc bên trên xương đòn, xoay tròn hai cánh tay từ phía trước ra phía sau ba lần. Hít thở bình thường.



Hình 2 - 15

Hình 2 - 16

15. Từ hốc bên trên xương đòn, hãy dẫn Khí vào thân (hình 2 - 14)

Trong khi thở ra, hãy thả hai bàn tay xuống. Tập trung tâm trí vào cơ thể.

16. Tiến xuống để kết nối với phổi (Các hình 2 - 14, 2 - 15)

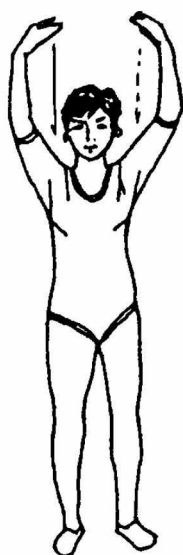
Trong khi thở ra, hai bàn tay vươn đến phổi. Dừng lại, tập trung tâm trí vào phổi trong khi phổi đang hít vào.

17. Khí ngang qua cơ hoành và đi vào ruột già (Hình 2 - 15)

Từ phổi, hạ hai bàn tay xuống. Khí ngang qua cơ hoành và đi vào ruột già. Thở ra trong khi thực hiện động tác này.



Hình 2 - 17



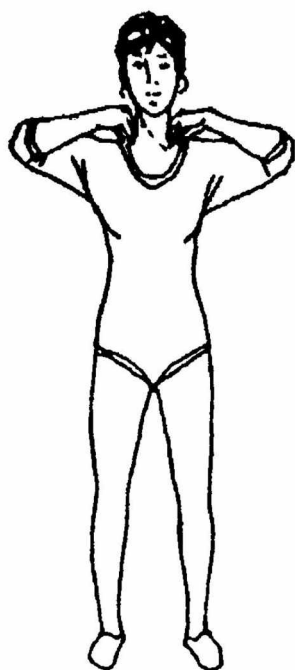
Hình 2 - 18

18. Tiến xuống phía dưới để gặp Thượng Cự Hư (Hình 2 - 16)

Hít vào sâu và vươn người lên một chút. Trong khi từ từ thở ra, hãy cong mình ra phía trước và chuyển hai bàn tay đến huyệt Thượng Cự Hư (S. 37)

19. Cong hai đầu gối và giữ Khí (Hình 2 - 17)

20. Thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu.



Hình 2 - 19



Hình 2 - 20

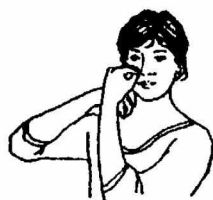
21. Rót Khí vào hốc bên trên xương đòn (Hình 2 - 19)

Trong khi thở ra, hãy hạ hai bàn tay xuống hốc bên trên xương đòn.

22. Bàn tay trái chạm huyết Nghinh Hương phải. (Các hình 2 - 20, 2 - 21)

Bàn tay trái tiến lên trên, dọc theo cổ và nhân trung^(*) để đến huyết Nghinh Hương phải (LI. 20), sau đó trở về với vị trí ban đầu. Hít thở bình thường.

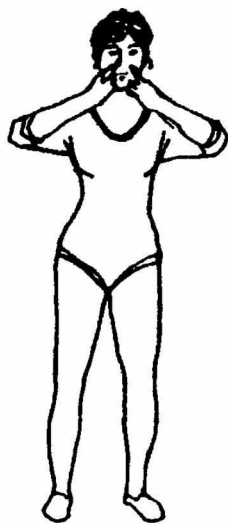
(*) Chỗ lõm giữa môi trên và dưới mũi.



Hình 2 - 21



Hình 2 - 22



Hình 2 - 23

23. Bàn tay phải chạm huyệt Nghinh Hương trái (Hình 2 - 22)

Bàn tay phải tiến lên theo con đường của kinh lạc để đến huyệt Nghinh Hương trái rồi sau đó trở về với tư thế ban đầu. Hít thở bình thường.

24. Dùng các ngón tay mát xa sáu lần huyệt Nghinh Hương (Hình 2 - 23)

Bắt chéo ngón giữa với ngón trỏ và dùng chúng để mát xa sáu lần huyệt Nghinh Hương (LI. 20). Bạn sẽ có cảm giác đau nhức đôi chút. Hít thở bình thường.

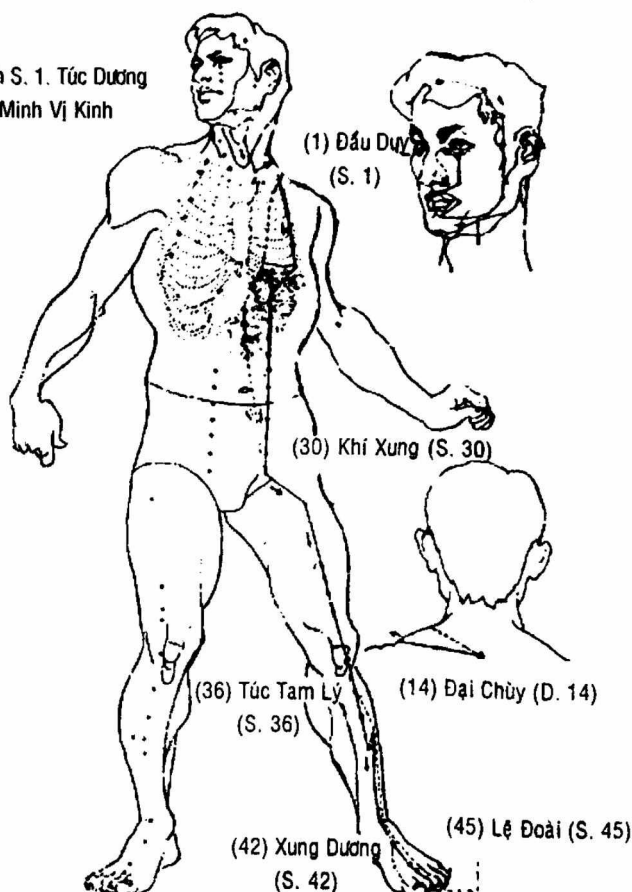
Túc Dương Minh Vị Kinh

✧ Con đường của Khí: (Hình S. - 1)

Túc Dương Minh Vị Kinh xuất phát từ một bên mũi, chạy qua tai và ngang qua lưỡi. Tiến lên dọc theo sống mũi và vào góc bên trong mắt, nơi nó gặp huyết Tĩnh Minh (B. 1) và kết nối với mắt. Sau đó, nó tiến xuống huyết Đầu Duy (S. 1), Hạ Quan (S. 2) và Thừa Tương (R. 24). Kinh này chạy dọc theo một bên phía sau, ngang qua phần dưới của má tại huyết Tứ Bạch (S. 5) và huyết Cự Liêu. Tiến lên từ phía trước tai, nó vươn đến Đại Nghinh (S. 8). Từ Tứ Bạch, nó chạy xuống Khí Xá (S. 11) bằng cách ngang qua Nhơn Nghinh (S. 9), và hướng ra phía sau để gặp Đại Chùy (D. 14). Quay ra phía trước, nó tiến vào hốc trên xương đòn, nơi Túc Dương Minh Vị Kinh tách thành hai nhánh. Nhánh bên trong chạy xuống từ hốc trên xương đòn (supraclavicular fossa). Túc Dương Minh Vị Kinh đi ngang qua cơ hoành, tiến vào dạ dày, cơ quan tương ứng với nó, và kết nối với lá lách. Kinh lạc này tiến xuống và vào Khí Xung (S. 30). Nhánh bề mặt thì tiến xuống dưới ngang qua núm vú. Nó xuống cạnh rốn và tiến vào Khí Xung. Hai nhánh gặp nhau tại Khí Xung. Chạy xuống dọc theo mặt trước của cẳng chân trên, nó vươn đến đầu gối. Từ đó, nó tiếp tục tiến xuống dọc theo tuyến trước của một bên xương chày để đến Xung Dương (SN 42). Từ Xung Dương, kinh này vươn đến mặt bên của đầu ngón chân thứ hai (Lệ Đồi S. 45). Tại Túc Tam Lý (S. 36), một nhánh của kinh lạc

này nổi lên và kết thúc tại một bên của ngón chân giữa. Từ Xung Dương có một nhánh khác nổi lên và kết thúc ở đầu ngón chân cái (Ấn Bạch Sp. 1), phía bên trong chỗ gốc móng, nơi có kết nối với Túc Thái Âm Tỳ Kinh.

Hình S. 1. Túc Dương
Minh Vị Kinh



Chỉ định điều trị:

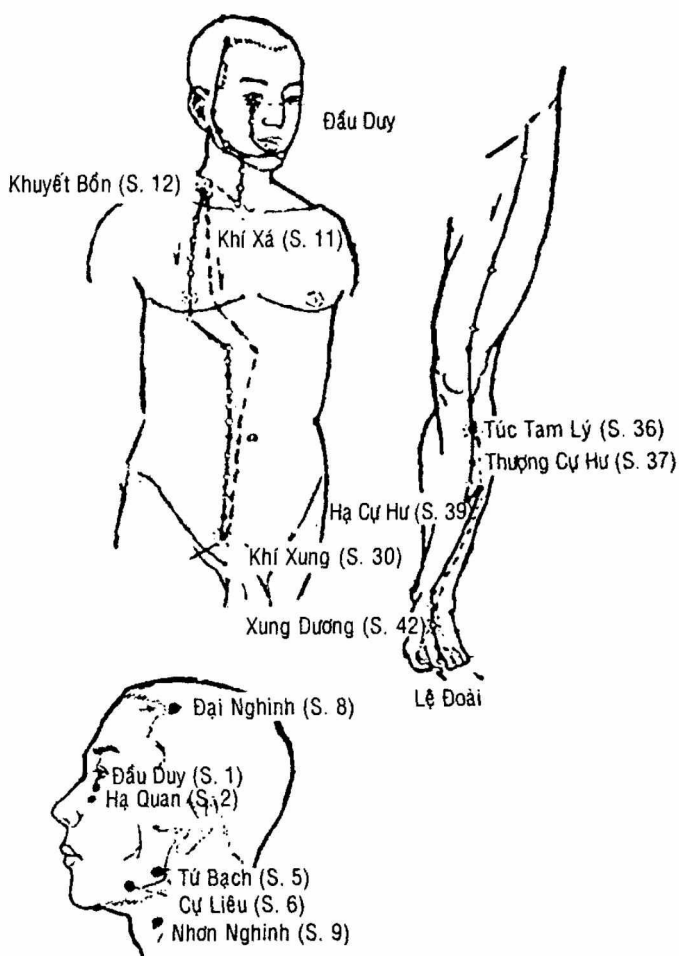
Nhức phía trước đầu, viêm họng, trướng bụng, biếng ăn, tiêu chảy, đau nhức ở lưng dưới và hai đầu gối, sôi bụng, viêm dạ dày mãn tính, loét dạ dày tá tràng, viêm đại tràng mãn tính, thiếu máu và cao huyết áp.

Lưu ý:

Khi mát xa mặt, bạn sẽ cảm thấy đôi chút đau nhức và căng. Vậy trước khi mát xa, bạn hãy thoa kem lên da mặt để cho nó được trơn tru, mềm mại, và giúp cho việc mát xa được thoải mái hơn. Hãy tập trung vào việc điều hòa sự hít thở. Khi đau Đại Chùy (D. 14), hãy nhắm mắt lại và xoa một cách từ tốn. Những ai bị cao huyết áp hoặc đau đốt sống cổ thì phải xoa Đại Chùy một cách nhẹ nhàng hơn. Kinh Vị chạy từ đầu đến bàn chân. Hãy ghi nhớ những cái gốc của ba nhánh kinh này (hốc trên xương đòn, Túc Tam Lý và Xung Dương), điểm xuất phát là Đầu Duy, điểm kết thúc là Lệ Đoài, Khí Xung và Xung Dương.

Định vị những huyệt quan trọng: (Hình S - 2)

1. Đầu Duy: Điểm giữa của đường dưới tròng mắt.
2. Hạ Quan: Dưới Đầu Duy, chỗ lõm ở dưới tròng mắt.
5. Tứ Bạch: Phía sau góc của hàm dưới, trên rìa sau của cơ nhai, nơi lõm xuất hiện khi má phồng lên.
6. Cự Liêu: Một đốt tay phía trước và bên trên góc dưới của hàm dưới, nơi cơ nhai khít lại khi nghiêng răng.



Hình S. 2. Túc Dương Minh Vĩ Kinh

8. Đại Nghinh: 0,5 thốn phía sau đường tóc trán, tại góc trán.

9. Nhôn Nghinh: Giữa cổ hầu đo ra 1,5 tấc.

11. Khí Xá: Ở đường biên phía trên của đầu xương đòn, giữa đầu ức và đầu đòn của cơ ức đòn chũm.

30. Khí Xung: Năm thốn dưới rốn, ngoài huyết Khúc Cốt 2 thốn.

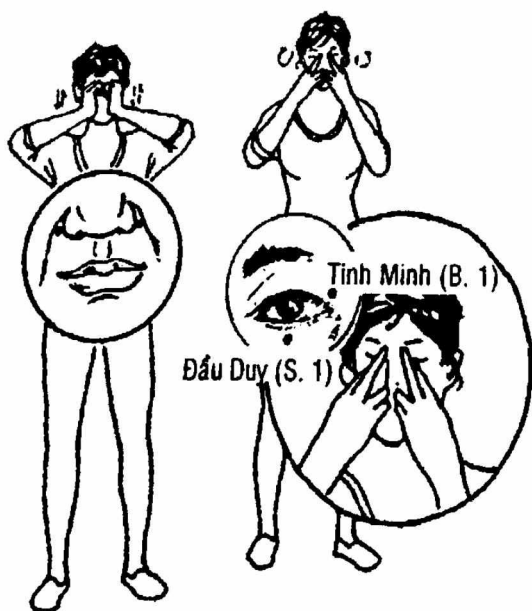
36. Túc Tam Lý: Dưới đầu gối ba thốn, phía ngoài ống xương.

37. Thượng Cự Hư: Ba thốn dưới Túc Tam Lý.

39. Hạ Cự Hư: Sáu thốn dưới Túc Tam Lý.

42. Xung Dương: Ở điểm cao nhất của lưng bàn chân.

45. Lệ Đoài: Trong phao móng ngón cái phía ngoài, cách móng 0,1 thốn.



Hình 3 - 1

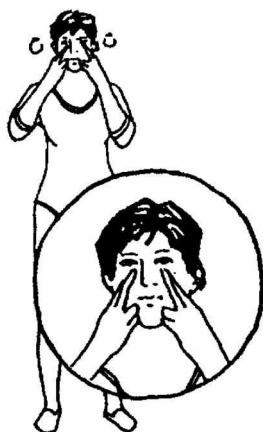
Hình 3 - 2

1. *Mát xa 6 lần huyết Nghinh Hương bằng khớp đốt hai ngón tay cái (Hình 3 - 1)*

Đặt các khớp đốt hai ngón tay cái lên huyết Nghinh Hương và mát xa 6 lần huyết này. Hít thở bình thường.

2. *Mát xa 6 lần huyết Tinh Minh bằng các ngón tay (Hình 3 - 2)*

Đặt các ngón tay giữa lên ngón trỏ và dùng chúng để mát xa 6 lần Tinh Minh (B. 1). Bạn sẽ cảm thấy đôi chút đau nhức.



Hình 3 - 3



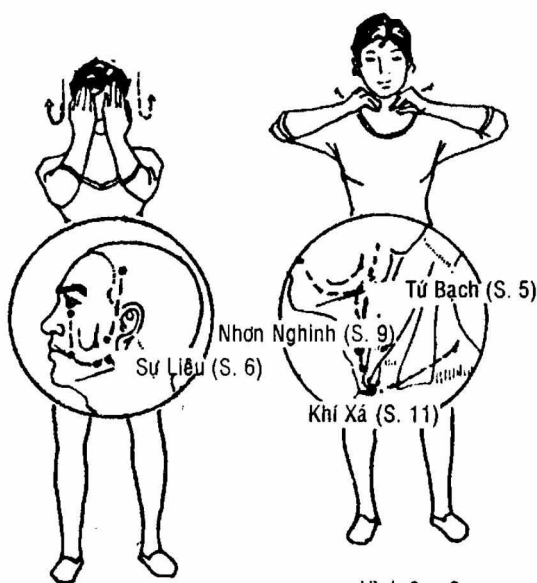
Hình 3 - 4

3. *Dùng các ngón tay để mát xa 6 lần huyết Đầu Dục (Hình 3 - 3)*

Mát xa huyết Đầu Dục bằng phương pháp đã nêu.

4. Mát xa mặt sáu lần (Hình 3 - 4, 3 - 5)

Sau khi mát xa huyết Đầu Dục, những ngón tay tiến dọc theo đường của kinh lạc cho đến huyết Đại Nghinh. Dùng hai gan bàn tay mát xa 6 lần dọc theo những con đường của kinh lạc. Hít thở bình thường.



Hình 3 - 5

Hình 3 - 6

5. Từ mặt tiến xuống huyết Khí Xá (Hình 3 - 6)

Các ngón tay chạy xuống dọc theo các con đường của kinh lạc để đến huyết Khí Xá (S. 11) và tiến ra sau để chạm huyết Đại Chùy (D. 14). Hít thở bình thường.

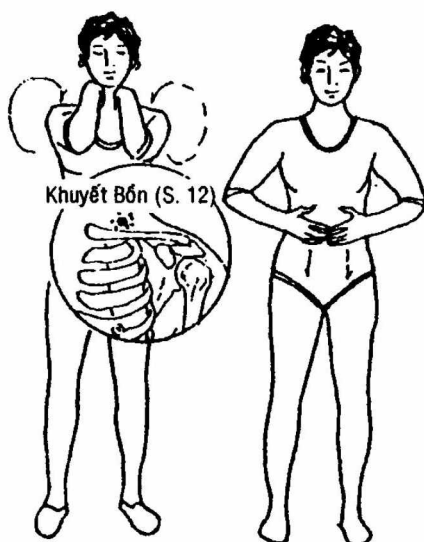


Hình 3 - 7

6. Xoay tròn huyết Đại Chùy 6 lần (Hình 3 - 7)

Các ngón tay chạm huyết Đại Chùy. Hãy xoay tròn đầu và huyết Đại Chùy 6 lần theo chiều kim đồng hồ và 6 lần ngược chiều. Hít thở bình thường.

7. Tiến đến hốc trên xương đòn và xoay tròn hai cánh tay 6 lần (Hình 3 - 8)



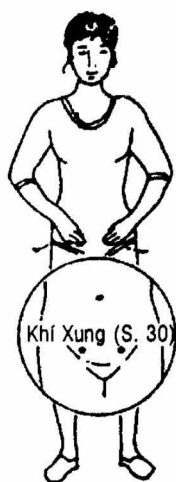
Hình 3 - 8

Hình 3 - 9

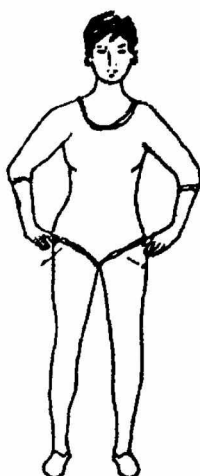
Chuyển hai bàn tay từ huyết Đại Chùy đến hốc trên xương đòn. Xoay tròn hai cánh tay 6 lần. Tại hốc trên xương đòn, kinh vị tách thành hai nhánh. Trước tiên, bạn hãy dẫn Khí vào nhánh bên trong; sau đó dẫn Khí vào nhánh bề mặt.

8. Dẫn Khí ngang qua cơ hoành, tiến vào dạ dày và kết nối với lá lách (Hình 3 - 8)

Từ hốc trên xương đòn, hai bàn tay chuyển xuống phía dưới, ngang qua cơ hoành, rồi đến dạ dày và sau đó kết nối với lá lách.



Hình 3 - 10



Hình 3 - 11

Lưu ý:

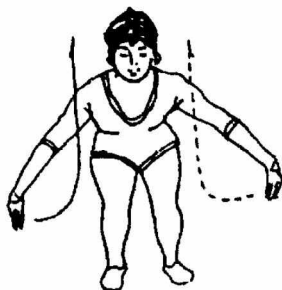
Hai bàn tay khi đã dẫn Khí đến dạ dày thì phải dừng lại trong chốc lát, sau đó dẫn khí tiến xuống dưới để kết nối với lá lách. Thở ra trong khi thực hiện động tác.

9. Tiến xuống Khí Xung (Hình 3 - 10)

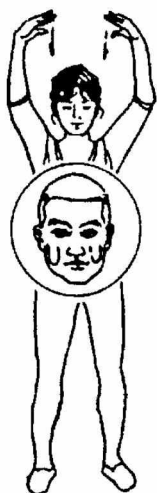
Hai bàn tay dẫn Khí xuống huyết Khí Xung (S. 30). Trong khi hít vào, hãy tách hai bàn tay sang hai bên.

10. Cong hai đầu gối và giữ Khí (Các hình 3 - 11, 3 - 12)

Trong khi thở ra, hãy cong mình về phía trước và ngồi xổm. Xòe rộng các ngón tay. Hãy tưởng tượng hai cánh tay bạn đang ôm một quả bóng lớn.



Hình 3 - 12



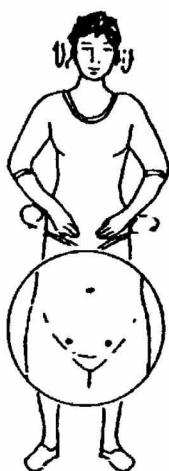
Hình 3 - 13

11. *Thẳng người và đưa hai cánh tay lên trên đầu (Hình 3 - 13)*

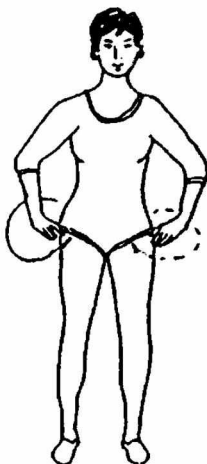
Trong khi hít vào sâu, hãy từ từ vươn thẳng người lên với hai cánh tay chậm rãi nhắc quả bóng tưởng tượng lên trên đầu.

12. *Mát xa mặt 3 lần (Các hình 3 - 5, 3 - 13)*

Trong khi thở ra, hãy hạ hai bàn tay xuống mặt. Mát xa mặt 3 lần dọc theo các đường của kinh lạc. Hít thở bình thường.



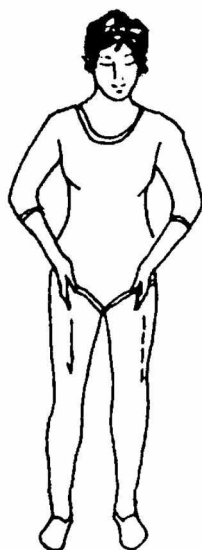
Hình 3 - 14



Hình 3 - 15

13. *Khí trong hai nhánh của kinh lạc gặp nhau tại huyết Khí Xung (Các hình 3 - 14, 3 - 15)*

Trong khi chậm rãi thở ra, từ mặt hai bàn tay tiến xuống theo các con đường của kinh lạc để đến huyết Khí Xung, nơi hai nhánh của kinh lạc gặp nhau. Nhằm hòa trộn Khí, hai bàn tay phải vẽ ba vòng trước khung xương chậu. Hít thở bình thường.



Hình 3 - 16

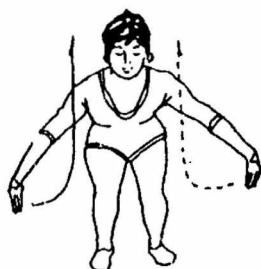


Hình 3 - 17

**14. Vươn đến mặt bên hông của ngón chân thứ hai
(các hình 3 - 16, 3 - 17)**

Nhấc hai vai và hai gót chân lên đôi chút trong khi hít vào sâu.

Trong khi từ từ thở ra, hãy cúi gập và đồng thời dẫn Khí từ huyết Khí Xung xuống dưới, dọc theo các con đường của Kinh Lạc. Khí phải được dẫn đến Lệ Đoài (S. 45) ở mặt hông của ngón chân thứ hai. Nếu không thể chạm đến các ngón chân thì bạn hãy hình dung là đang chạm vào chúng.



Hình 3 - 18



Hình 3 - 19

15. Lặp lại những động tác của các bước (10), (11), (12), và (13). (Các hình 3 - 18, 3 - 19).



(36) Túc Tam Lý (S. 36)

Hình 3 - 20



Hình 3 - 21

16. Chạm đến Túc Tam Lý (S. 36) (Hình 3 - 20)

Tiếp đến, hãy chuyển hai bàn tay xuống phía dưới, dọc theo các con đường của kinh lạc, để đến huyết Túc Tam Lý (các hình 3 - 18, 3 - 19). Ngưng lại. Trong khi thở ra, hãy tiếp tục chuyển hai bàn tay xuống dưới dọc theo những nhánh của kinh lạc.

17. Kết thúc tại mặt hông của các ngón chân thứ ba (Hình 3 - 21)

Kết thúc tại mặt hông của các ngón chân thứ ba trong khi thở hết khí ra.



Hình 3 - 22



Hình 3 - 23

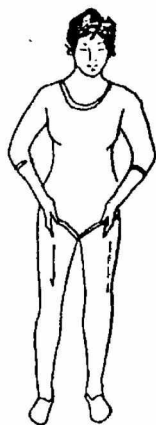
18. *Lặp lại những động tác trong các bước (10), (11), (12) và (13) (Các hình 3 - 22, 3 - 23)*

19. *Tiến xuống huyết Xung Dương (S. 42) (Các hình 3 - 24, 3 - 25)*

Trong khi thở ra, hai bàn tay dẫn Khí dọc theo con đường đến huyết Xung Dương, nơi có một nhánh của kinh lạc nổi lên.

20. *Kết thúc tại huyết Ấn Bạch (Sp. 1) (Hình 3 - 25, 3 - 26)*

Trong khi thở ra, hãy dẫn Khí dọc theo nhánh của kinh lạc và kết thúc tại huyết Ấn Bạch, phía bên trong ngón chân cái cách dưới móng 1 cm, nơi nó kết nối với Túc Thái Âm Tỳ Kinh.



Hình 3 - 24



Hình 3 - 25



Hình 3 - 26

Túc Thái Tỳ Kinh

✧ Con đường của Khí: (Hình Sp. - 1)

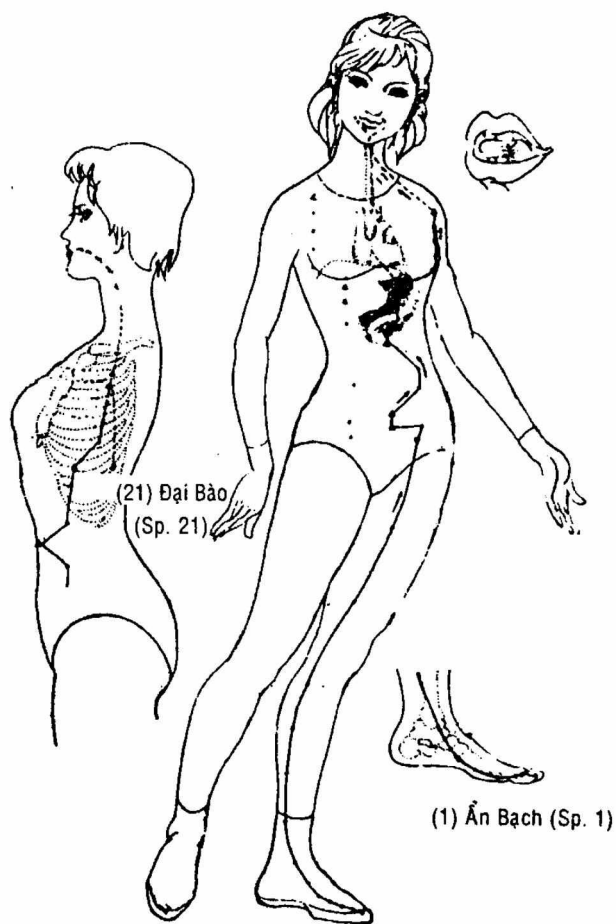
Túc Thái Âm Tỳ Kinh xuất phát từ đầu ngón chân cái (huyệt Ấn Bạch Sp. 1), chạy lên theo tuyến giữa của bàn chân, ngang qua cổ chân để đến cẳng chân. Tại đây, kinh này tiến theo mặt sau của xương chày, ngang qua và tiến ra phía trước của Túc Khuyết Âm Can Kinh. Túc Thái Âm Tỳ Kinh tiến đến huyệt Âm Lăng Tuyền (Sp. 9) ngang qua tuyến giữa phía trước của đầu gối và đùi để vào bụng. Tại huyệt Xung Môn (Sp. 12), nó tách thành hai nhánh. Nhánh bề mặt tiến lên đến huyệt Đại Đào (Sp. 21). Nhánh bên trong tiến vào lá lách, cơ quan có liên quan đến nó, và kết nối với dạ dày. Từ đó kinh này đi lên, vượt qua cơ hoành, ngang qua ngực và chạy dọc theo một bên của thực quản. Nó tiến vào miệng, kết nối với hai tai và tỏa khắp lưỡi. Nhánh từ dạ dày tiến lên phía trên qua cơ hoành và đổ vào tim, nơi nó kết nối với Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh.

Chỉ định điều trị:

Uế oải, biếng ăn, nôn mửa, trướng bụng, tiêu chảy, viêm gan mãn tính, viêm loét dạ dày tá tràng, thiếu máu, đau nhức dọc theo kinh lạc.

Lưu ý:

Trong khi luyện công, hãy tập trung vào việc điều hòa sự hít thở và làm chủ sự thăng bằng. Những người trong bước đầu luyện công phải tập luyện để làm chủ



Hình Sp - 1. Túc Thái Âm Tỳ Kinh

tâm điểm của trọng lực cơ thể. Điều này có thể củng cố trung tâm kiểm soát sự thăng bằng của tiểu não.

Đối với mọi Túc Âm Kinh thì trước tiên bạn hãy dẫn Khí theo nhánh bề mặt rồi sau đó mới theo nhánh bên trong.

Kinh Tỳ chạy từ bàn chân đến ngực. Tại huyết Xung Môn (Sp. 12) và dạ dày, có hai nhánh của kinh này nổi lên. Ở hai nhánh này, có tất cả là 21 huyết vị. Hãy ghi nhớ huyết xuất phát là Ấn Bạch và huyết kết thúc là Đại Bào (Sp. 21), đồng thời cũng ghi nhớ Tam Âm Giao (Sp. 6), Âm Lăng Tuyền (Sp. 9), Xung Môn (Sp. 12) và Châu Vinh (Sp. 20). Bạn có thể đọc nhầm tên của những huyết vị khi dẫn Khí ngang qua chúng.

Định vị những huyết quan trọng: (Hình Sp - 2)

1. Ấn Bạch: Phía bên trong ngón chân cái, cách dưới móng 1 cm.

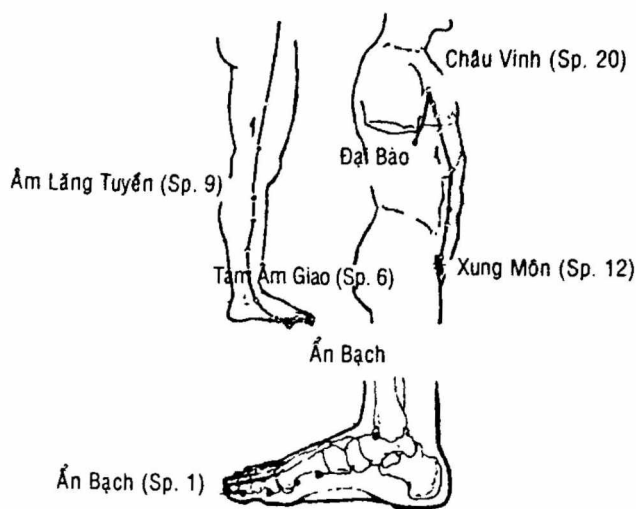
6. Tam Âm Giao: Mí mắt cá trong đo lên 3 tấc, mé xương ống quyển.

9. Âm Lăng Tuyền: Dưới đầu gối phía trong, nơi có lồi nằm ở rìa phía sau của xương chày và cơ sinh đôi (gastrocnemius muscke).

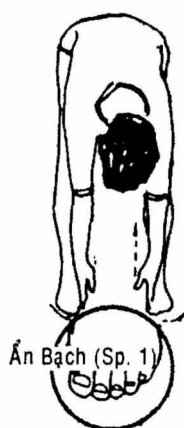
12. Xung Môn: Ở bên động mạch xương đùi, ngang tầm rìa trên của khớp xương mu.

20. Châu Vinh: Đầu vú đo ra hai tấc lên hai xương sườn.

21. Đại Bào (Sp. 21): Từ nách đo xuống 3 tấc ngang hông.



Hình Sp – 2. Túc Thái Âm Tỳ Kinh



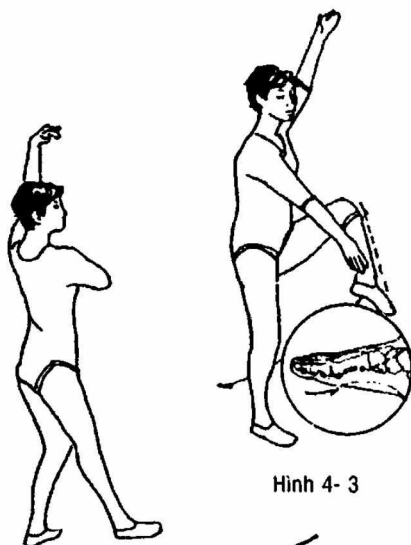
Hình 4 – 1



Hình 4 – 2

1. Quay thân sang trái và dẫn Khí dọc theo tuyến kinh lạc ở bên trái (Các hình 4 - 1, 4 - 2, 4 - 3)

Từ tư thế khom mình, hãy từ từ thẳng người lên. Quay thân sang trái. Xoay bàn chân phải 45° và bàn chân trái 90° sang trái. Nhấc cánh tay trái và căng trái lên. Đồng thời duỗi cánh tay phải về phía điểm xuất phát là huyệt Ấn Bạch ở phía trái. Nếu bàn tay không thể vươn đến điểm đó thì phải hướng sự tập trung vào nó. Dẫn Khí đi lên phía trên, dọc theo kinh lạc. Hít vào trong khi Khí được dẫn lên trên.



Hình 4- 3

Hình 4 - 4

2. Dẫn Khí dọc theo bên trái và chân trái bước một bước ra phía sau (Hình 4 - 4)

Khi Khí được dẫn lên bên trên đầu gối, chân trái bước một bước ra phía sau. Bàn tay phải vẫn tiếp tục dẫn Khí lên phía trên. Ngưng lại sau khi Khí đã được dẫn vào huyết Xung Môn (Sp. 12). Tiếp tục dẫn Khí đi lên dọc theo kinh lạc. Hít vào trong toàn bộ tiến trình.



Hình 4 - 5

3. Dẫn Khí dọc theo bên trái để đến huyết Đại Bào (Hình 4 - 5)

Khi Khí đã đến huyết Châu Vinh (Sp. 20), xoay thân đôi chút sang trái đồng thời dẫn Khí đến huyết Đại Bào (Sp. 21). Đến điểm này, bạn hãy ngưng hít vào. Sau đó, xoay thân về tư thế ban đầu và từ từ buông cánh tay trái xuống trong khi thở ra.



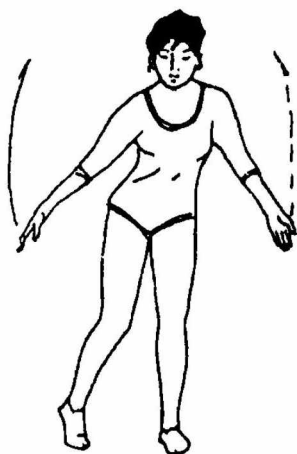
Hình 4 - 6

4. *Dẫn Khí dọc theo bên phải và bước một bước ra phía sau bằng bàn chân phải (Hình 4 - 6)*

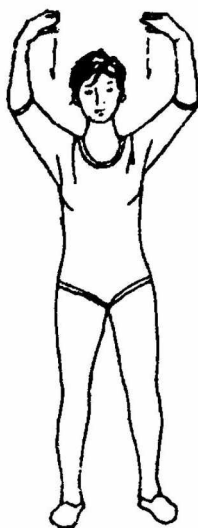
Trong khi thở ra, hãy nhắc cánh tay phải và căng chân phải lên, sau đó duỗi cánh tay trái về điểm xuất phát là huyệt Ấn Bạch (Sp. 1). Bắt đầu hít vào và dẫn Khí lên phía trên dọc theo kinh lạc. Khi Khí được dẫn lên trên đầu gối, hãy bước một bước ra sau bằng bàn chân phải. Khí vẫn tiếp tục đi lên.

5. *Dẫn Khí dọc theo bên phải để đến huyệt Đại Bào*

Khi Khí đã vươn đến huyệt Châu Vinh (Sp. 20), quay người đôi chút sang phải và đồng thời dẫn Khí đến huyệt Đại Bào (Sp. 21). Đến điểm này, bạn hãy thôi hít vào. Trong khi thở ra, hãy xoay người về tư thế ban đầu và từ từ buông cánh tay phải xuống. Dẫn Khí hai lần dọc theo kinh lạc của mỗi bên.



Hình 4 - 7



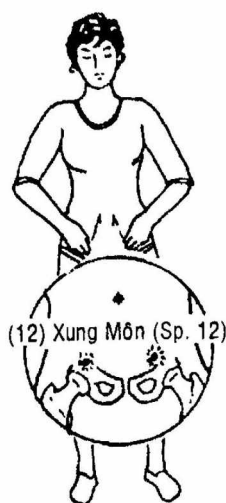
Hình 4 - 8

6. Xoay thân và đưa hai cánh tay lên (Các hình 4 - 7, 4 - 8)

Trong khi thở ra và đưa hai cánh tay xuống và ra sau, hãy xoay thân sang phải. Trong khi hít vào, hãy dần dà đưa hai cánh tay lên từ tư thế xoay thân sang bên nó. Chuyển dịch bàn chân phải để cho hai bàn chân có cùng tầm rộng với hai vai.



Hình 4 - 9



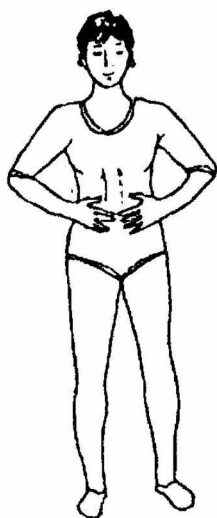
Hình 4 - 10

7. Dẫn Khí từ cả hai phía (Hình 4 - 9)

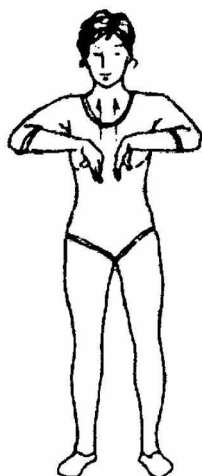
Trong khi thở ra dài hơi, hãy gập mình, hai bàn tay chạm các huyệt Ấn Bạch. Trong khi hít vào sâu, với hai bàn tay dẫn Khí lên phía trên dọc theo các tuyến kinh lạc, hãy chậm rãi duỗi thẳng người lên.

8. Từ huyệt Xung Môn (Sp. 12), Khí tiến vào bụng (Hình 4 - 10)

Khi Khí đã đến huyệt Xung Môn, hãy dừng lại. Sau đó, trong khi hít vào, hãy tập trung vào việc dẫn Khí vào bụng.



Hình 4 - 11



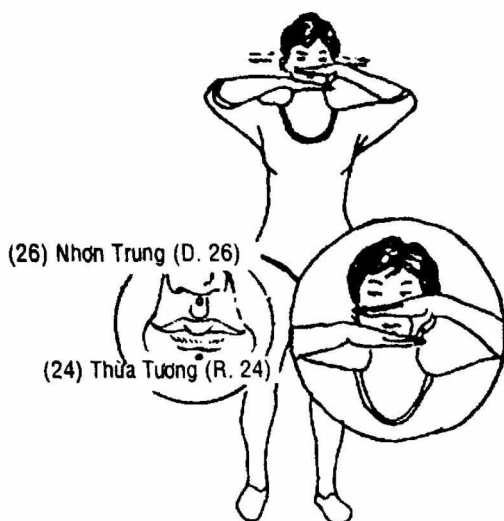
Hình 4 - 12

9. *Khí tiến vào lá lách và kết nối với dạ dày (Hình 4 - 11)*

Dẫn Khí lên trên cho đến khi nó tiến vào lá lách và kết nối với dạ dày. Hít thở một cách tự nhiên.

10. *Dẫn Khí ngang qua cơ hoành và tiến dọc theo thực quản (Hình 4 - 12)*

Trong khi hít vào sâu, hai bàn tay ngang qua cơ hoành và tiến đến ngực, chạy dọc theo thực quản.



Hình 4 - 13

11. Dẫn Khí vào miệng (Hình 4 - 13)

Đặt hai ngón trỏ ở trên và dưới hai môi. Cọ xát lui tới 6 lần trong khi hình dung Khí đang lan tỏa khắp lưới và kết nối với hai tai. Hít thở bình thường.

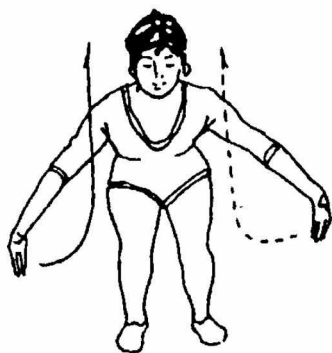
12. Nắm giữ Khí và dẫn Khí ở hai phía (Các hình 4 - 14, 4 - 15, 4 - 16, 4 - 17)

Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí.

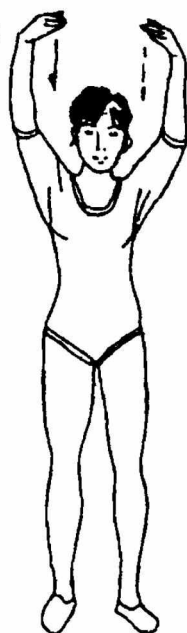
Thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu.

Dẫn Khí ra hai phía.

Lặp lại các động tác (8) và (9) (các hình 4 - 10, 4 - 11).



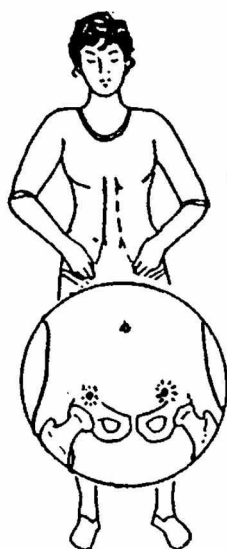
Hình 4 - 14



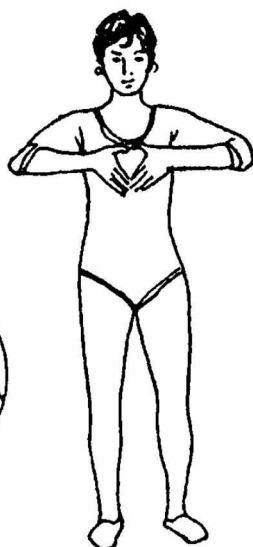
Hình 4 - 15



Hình 4 - 16



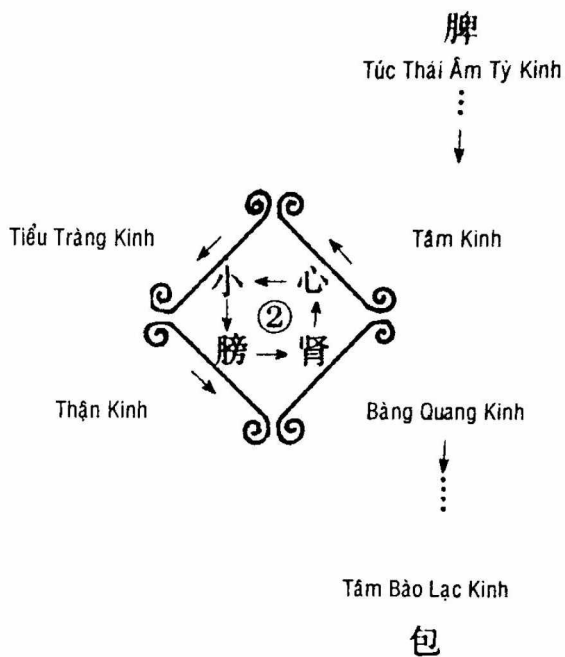
Hình 4 - 17



Hình 4 - 18

13. Dẫn Khí luân chuyển vào tim (Hình 4 - 18)

Sau khi dừng lại trong chốc lát, hai bàn tay dẫn Khí đi lên từ dạ dày. Hãy dẫn Khí ngang qua cơ hoành cho đến khi nó luân chuyển vào tim. Tại đây, nó kết nối với Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh.



Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh

✧ Con đường của Khí: (Hình H - 1)

Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh xuất phát từ tim, ngang qua cơ hoành, kết nối với tiểu tràng. Sau khi trở về với “hệ tim mạch” (nghĩa là những mạch máu kết nối tim với những phủ tạng khác), kinh mạch này chạy dọc theo thực quản trong khi kết nối với hai mắt, tiến vào não và ngang qua hai tai. Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh tiến vào và tỏa khắp đầu lưỡi. Từ “hệ tim mạch” nó tiến lên phổi phải, sau đó phát triển sang một bên và nổi lên từ nách (huyệt Cực Tuyền H. 1). Từ đó, kinh này chạy theo mặt sau cánh tay trên. Ngang qua huyệt Thiếu Hải (H. 3) và Thần Môn (H. 7), nó vươn đến đầu của ngón tay út (huyệt Thiếu Xung H. 9), nơi nó kết nối với Thủ Thái Dương Tiểu Trường Kinh.

✧ Chỉ định điều trị:

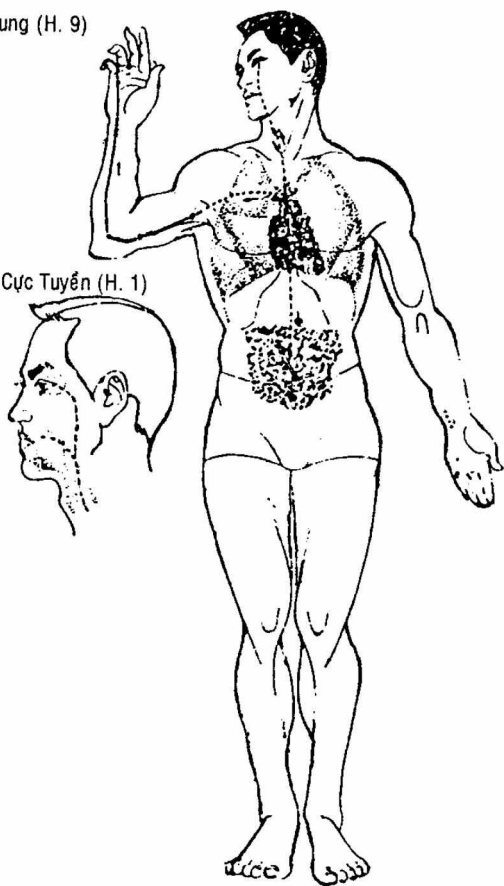
Kinh lạc này chủ yếu được dùng để chữa trị những chứng rối loạn của hệ thần kinh và hệ tim mạch, như chứng tim đập nhanh, nhịp tim chậm, viêm họng, mất ngủ, đau tức ngực và vùng hạ sườn, đau nhức cánh tay và ngủ không yên giấc vì mộng mị.

Lưu ý:

Trong khi luyện công, hãy tập trung vào sự điều hòa tâm trí, hít thở và sức mạnh thể lý. Điều hòa tâm trí có nghĩa là làm cho tâm trí được tĩnh lặng và thư giãn;

(9) Thiếu Xung (H. 9)

(1) Cực Tuyền (H. 1)

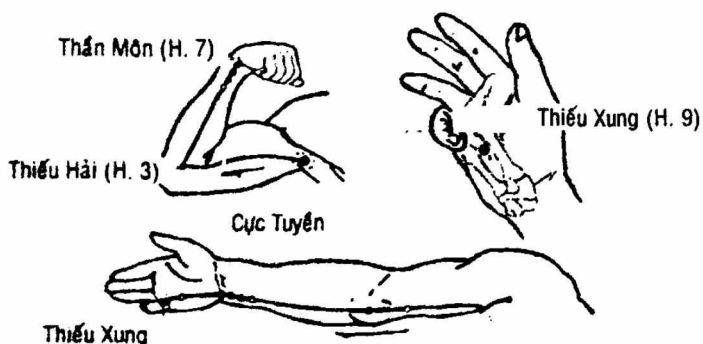


Hình H - 1
Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh

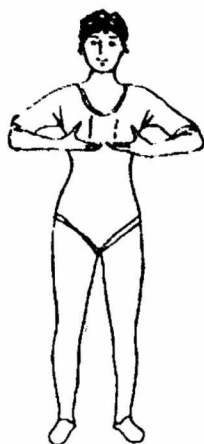
điều hòa hít thở có nghĩa là quan tâm đến sự nhịp nhàng của hít thở; điều hòa sức mạnh thể lý có nghĩa là chuyển động một cách khoan thai dịu dàng. Kinh lạc này chạy từ ngực đến bàn tay. Khí trong kinh lạc phải kết nối với hai mắt và tiến vào lưỡi. Có tất cả 9 huyết vị. Hãy ghi nhớ những huyết xuất phát và kết thúc (Cực Tuyền H. 1 và Thiếu Xung H. 9), và các huyết Thiếu Hải (H. 3), Thần Môn (H. 7).

Định vị những huyết quan trọng: (Hình H - 2)

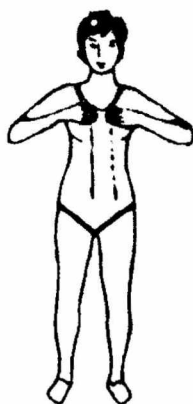
1. Cực Tuyền: Tại ổ nách, giữa hai sợi gân.
3. Thiếu Hải: Tại khuỷu tay có lần chỉ phía trong, bên đầu xương hoàng cốt.
7. Thần Môn: Tại ngay lần chỉ tay, đúng chỗ khớp cơ bàn tay.
9. Thiếu Xung: Đầu ngón tay út, bên trong chỗ mí gốc móng tay, cách móng 1cm.



Hình H - 2. Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh.



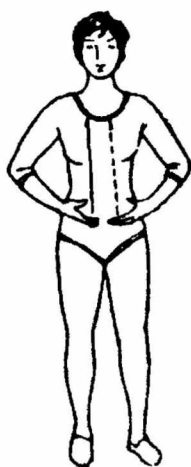
Hình 5 - 1



Hình 5 - 2



Hình 5 - 3



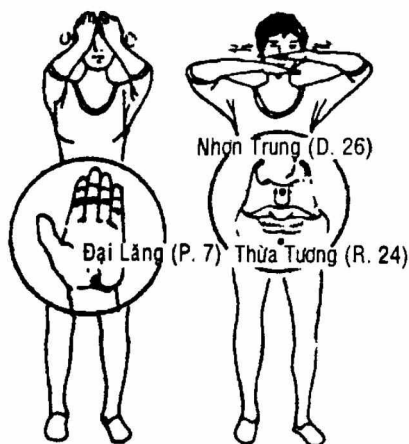
Hình 5 - 4

1. *Xuất phát từ tim và dẫn Khí đi xuống để kết nối với tiểu tràng (ruột non) (Các hình 5 - 1, 5 - 2, 5 - 3)*

Trong khi hít vào, hãy đưa hai bàn tay lên phía trên, gan hai bàn tay hướng lên trên. Trong khi thở ra, hãy hướng gan hai bàn tay xuống và từ từ hạ chúng đến vị trí của ruột non.

2. *Dẫn Khí lên tim, hai mắt, vào não và ngang qua hai tai (các hình 5 - 4, 5 - 5)*

Trong khi chậm rãi hít vào, hãy xoay hai gan bàn tay lên phía trên và từ từ nâng hai bàn tay lên tim. Tiếp tục chuyển động hai bàn tay lên phía trên, dọc theo thực quản, cho đến khi Khí kết nối với hai mắt, đi vào não và ngang qua hai tai. Dùng lòng hai bàn tay mát xa 6 lần hai mắt. Hít thở bình thường.

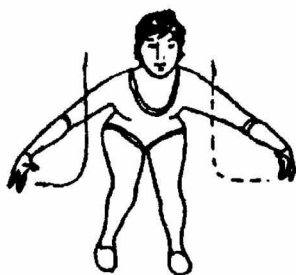


Hình 5 - 5

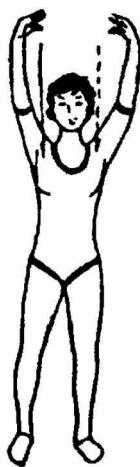
Hình 5 - 6

3. Dẫn Khí vào miệng và lan tỏa đến đầu lưỡi (Hình 5 - 6)

Đặt ngón tay trở dọc theo môi trên và môi dưới. Cọ xát lui tới 6 lần. Đầu lưỡi phải áp vào vòm miệng, phía sau răng cửa. Hình dung Khí đang lan tỏa vào đầu lưỡi. Hít thở bình thường.



Hình 5 - 7



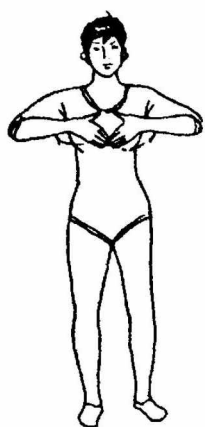
Hình 5 - 8

4. Giữ Khí trong hai tay và rút Khí vào tim (Các hình 5 - 7, 5 - 8, 5 - 9)

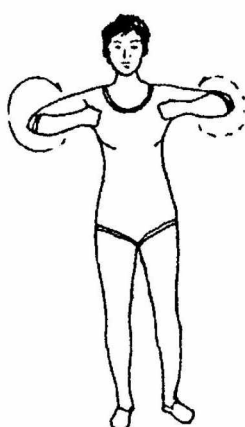
Cong hai đầu gối và giữ lấy Khí.

Thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu.

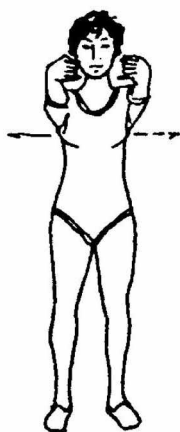
Rút Khí vào tim.



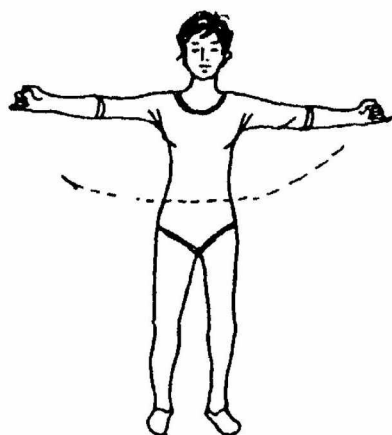
Hình 5 - 9



Hình 5 - 10



Hình 5 - 11



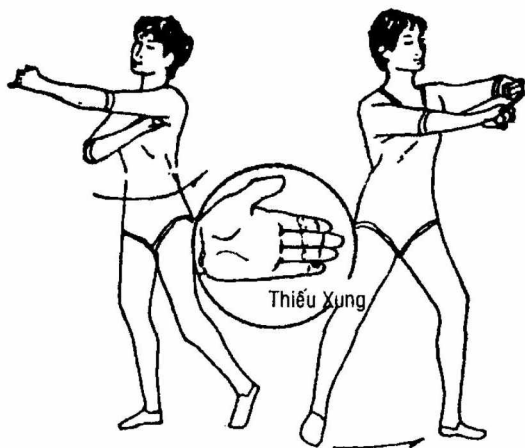
Hình 5 - 12

5. Dẫn Khí sang hai bên để vào nách và quay tròn 3 lần hai cánh tay (Hình 5 - 10)

Đưa hai bàn tay đến nách (huyệt Cực Tuyền H. 1). Quay hai cánh tay từ trước ra sau 3 lần. Hít thở bình thường.

6. Duỗi thẳng hai cánh tay và đưa hai ngón út ra (Các hình 5 - 11, 5 - 12)

Trong khi hít vào sâu, hãy duỗi thẳng hai cánh tay ra hai bên đồng thời chụm các ngón tay lại, ngoại trừ hai ngón út. Hãy hướng tâm trí đến đầu ngón út bằng cách dẫn khí ngang qua ngực và tiến theo kinh lạc.



Hình 5 - 13

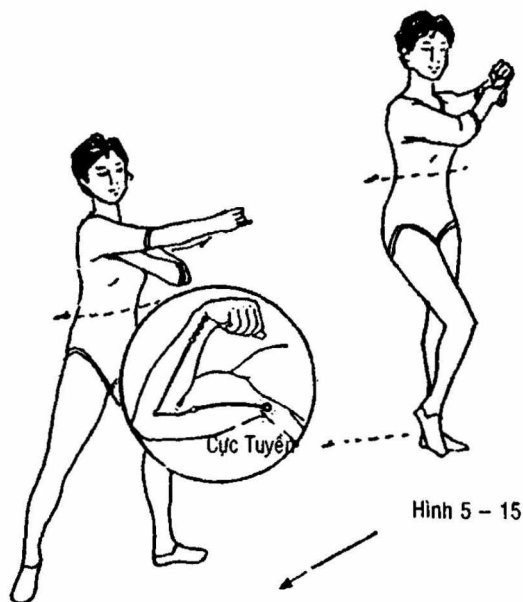
Hình 5 - 14

7. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc trái (Hình 5 - 13, 5 - 14)

Xoay thân hoàn toàn sang phải, bàn chân huyết phải bước một bước sang trái.

Gấp cánh tay phải và đặt ngón tay út lên Cực Tuyền (H. 1) ở nách.

Trong khi từ từ thở ra, hãy chậm rãi xoay thân sang trái. Đồng thời, bàn tay phải dẫn Khí dọc theo kinh lạc trong khi bạn đọc nhắm những huyết vị ngang qua.



Hình 5 - 15

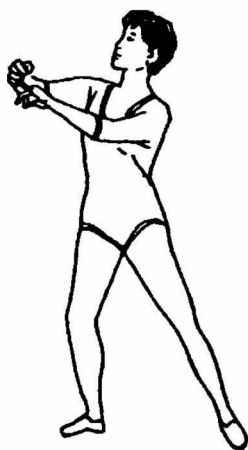
Hình 5 - 16

8. Hít vào và quay sang phải (Hình 5 - 15)

Khi Khí đã được dẫn đến huyết Thiếu Xung (H. 9), hãy đưa bàn chân phải về bên bàn chân trái. Trong khi hít vào sâu, hãy đưa hai cánh tay lên và quay thân sang phải. Trọng lượng của cơ thể chuyển sang bàn chân phải. Bàn chân trái bước một bước sang trái, và ngón út phải trở về huyết Cực Tuyền. Trong khi thở ra, hãy dẫn khí dọc theo kinh lạc trái hai lần.



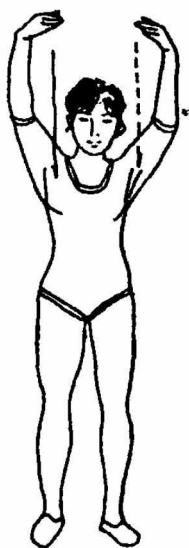
Hình 5 - 18



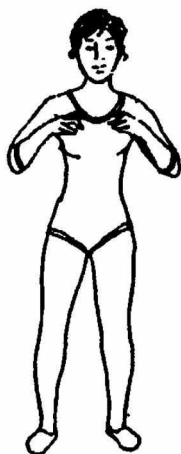
Hình 5 - 17

9. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc phải (Các hình 5 - 16, 5 - 17)

Trong khi hít vào, đưa bàn chân phải về bên bàn chân trái. Chuyển sức nặng của cơ thể sang bàn chân trái. Xoay thân hoàn toàn sang trái và bàn chân phải bước một bước sang phải. Đặt ngón út trái lên huyệt Cực Tuyền. Trong khi từ từ thở ra, xoay thân sang phải. Đồng thời, với bàn tay trái, hãy dẫn Khí theo kinh lạc và đọc nhẩm tên các huyệt vị. Dẫn Khí hai lần theo kinh lạc phải và các huyệt vị.



Hình 5 - 19



Hình 5- 20

10. Đưa hai cánh tay lên và dẫn Khí đi xuống (Các hình 5 - 18, 5 - 19)

Khi ngón út trái vươn đến mặt giữa của ngón út phải, hãy dịch chuyển bàn chân phải để cho hai bàn chân có tầm rộng bằng hai vai. Trong khi từ từ hít vào, hãy đưa hai cánh tay lên trên đầu. Trong khi thở ra, hãy đưa hai cánh tay xuống dưới.

11. Xoay các ngón tay để kết nối với kinh lạc kế tiếp (Các hình 5 - 20, 5 - 21)



Hình 5 - 21

Khi hai bàn tay đặt trước ngực, hãy chạm huyệt Thiếu Xung trái bằng ngón út phải. Xoay cổ tay trái theo chiều kim đồng hồ và ngón út phải có thể chạm vào huyệt Thiếu Trạch trái (SI. 1). Lặp lại động tác này với huyệt Thiếu Xung phải.

Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh

✧ Con đường của Khí:

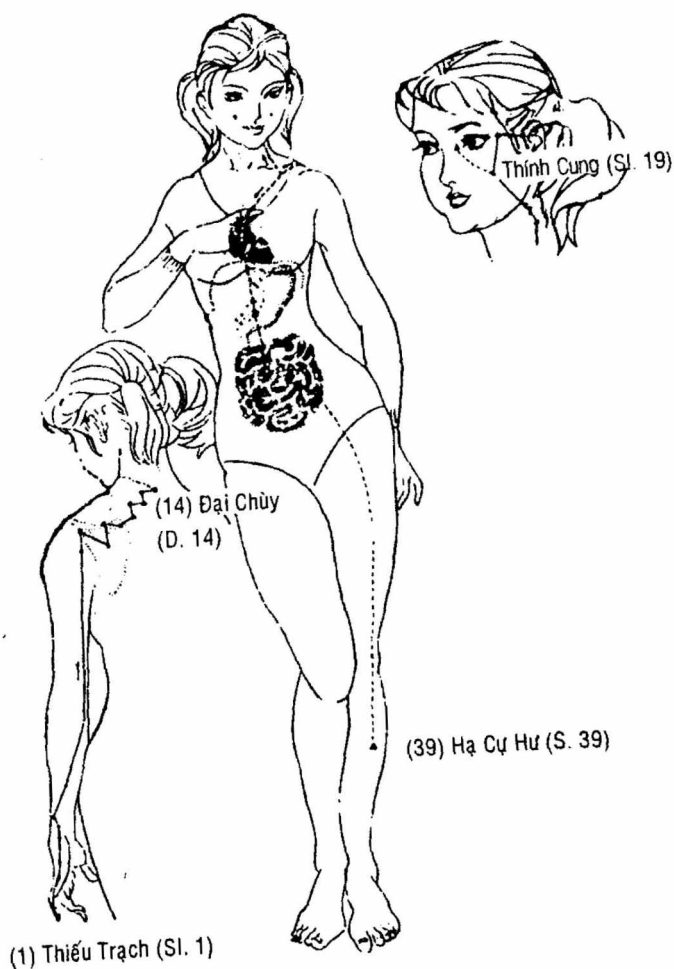
Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh xuất phát từ mặt ngoài của đầu ngón út (huyệt Thiếu Trạch, SI. 1). Từ đó nó tiến lên dọc theo mép bên phía sau của cánh tay để đến khớp vai. Chạy quanh bả vai, nó gặp huyệt Đại Chùy. Tại đó, kinh lạc này tách thành hai nhánh, một cạn và một sâu. Nhánh sâu tiến xuống phổi để kết nối với tim. Kinh lạc này chạy ngang qua cơ hoành, tiến vào tiểu tràng (ruột non). Khí tiến đến Hạ Cự Hư (S. 39). Nhánh cạn thì từ hốc trên xương đòn và chỗ lõm dưới xương gò má (huyệt Quyền Liêu, SI. 18) tiến lên cổ. Ở ngoài huyệt Thính Đạo và Thính Cung (SI. 19), nó tiến vào tai. Một nhánh nổi lên tại huyệt Quyền Liêu và tiến lên huyệt Tỉnh Minh (B. 1), nơi nó kết nối với Tác Thái Dương Bàng Quang Kinh.

Chỉ định điều trị:

Đau nhức ở hai cánh tay, viêm họng, tiêu chảy mãn tính, những chứng rối loạn của đốt sống cổ, thị lực kém, đau cổ và vùng xương vai.

Lưu ý:

Trong khi luyện công, hãy tập trung vào việc điều hòa sự hít thở và sức mạnh của những động tác. Khi hai



Hình SI. - 1. Thủ Thái Âm Tiểu Tràng Kinh

bàn tay dẫn Khí đến huyết Kiên Trinh, hãy thẳng và gấp cẳng chân chịu tải theo con đường chữ “M”.

Kinh lạc này chạy từ bàn tay đến đầu. Nó có cả thủy là 19 huyết vị. Hãy ghi nhớ huyết xuất phát là Thiếu Trạch và huyết kết thúc là Thính Cung, những huyết khác là Dương Lão (SI. 6), Kiên Trinh (SI. 9) và Quyền Liêu (SI. 18).

Định vị những huyết quan trọng: (Hình SI. - 2)

1. *Thiếu Trạch*: Tại ngón tay út phía ngoài gần móng.

6. *Dương Lão*: Ở đầu xương trụ. Khi gan bàn tay hướng về ngực thì huyết này đóng ở khe xương mặt tỏa tròn của xương trụ.

8. *Tiểu Hải*: Giữa móm khuỷu của xương trụ và móm trên lồi cầu (epicondylus) của xương cánh tay.

9. *Kiên Trinh*: Chỗ đầu hoành cốt gần xương bả vai, phía sau và dưới khớp vai.

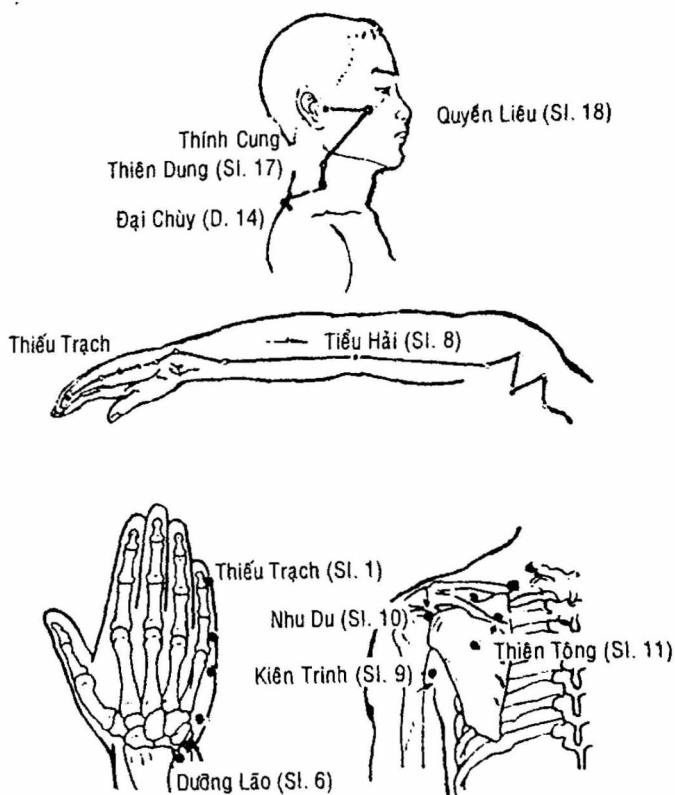
10. *Nhu Du*: Giáp vai, nơi khớp giáp vai phía sau, ngay trên huyết Kiên Trinh.

11. *Thiên Tông*: Tại xương giáp vai, chỗ cơ vai, trong hốc ở dưới xương vai.

17. *Thiên Dung*: Ở phía sau góc của hàm dưới, nơi cái lõm của rìa trước của cơ ức đòn chũm.

18. *Quyền Liêu*: Dưới xương má, chỗ lõm của ổ mắt.

19. *Thính Cung*: Giữa gờ hình tai (nhĩ châu) và khớp hàm dưới, nơi có một cái lõm được hình thành khi miệng hơi há ra.



Hình SI. 2. Thủ Thái Dương Tiểu Tráng Kinh

Thiếu Trạch (Sl. 1)



Hình 6 - 1



Hình 6 - 2

1. Xoay thân và duỗi hai cánh tay sang phải (Hình 6 - 1)

Xoay thân và xoay bàn chân phải 90° sang phải. Cùng lúc đó, duỗi hai cánh tay sang phải. Đặt ngón trỏ phải lên huyết Thiếu Trạch trái. Trọng lượng cơ thể dồn trên bàn chân phải. Bàn chân trái bước một bước ra sau. Hít thở bình thường.

2. Quay sang trái để dẫn Khí sang trái (Hình 6 - 2)

Từ từ xoay thân sang trái, bàn chân phải xoay 135° và bàn chân trái 90° sang trái trong khi dẫn Khí dọc theo kinh lạc.





Hình 6 - 3



Hình 6 - 4

Lưu ý:

Trong khi thở ra, dẫn Khí từ điểm xuất phát đến khuỷu tay. Trong khi hít vào, dẫn Khí từ khuỷu tay đến huyết Đại Chùy. Khi Khí đã được dẫn đến huyết Kiên Trinh (SI. 9), duỗi thẳng và gấp cẳng chân phải lên và xuống như tạo hình một chữ “M” trong không khí.

3. Đến huyết Đại Chùy (Hình 6 - 3)

Khi Khí đã được dẫn đến huyết Đại Chùy, hãy cong cánh tay trái lại. Đặt ngón trỏ trái lên huyết Thiếu Trạch phải. Cùng lúc này hơi hít vào phải kết thúc.

4. Quay sang trái và bước một bước về phía trước với bàn chân phải (Hình 6 - 4)

Quay thân và bàn chân trái 45° sang trái. Chân phải bước một bước về phía trước. Thở ra trong khi thực hiện động tác này.

5. Quay sang phải để dẫn Khí sang bên phải (Hình 6 - 5)

Trong khi duỗi thẳng hai cánh tay ra phía trước, xoay thân và bàn chân phải 45° sang phải. Cùng lúc đó, ngón trỏ trái phải dẫn Khí tiến lên theo con đường của kinh lạc. Khi Khí đã được dẫn đến huyết Kiên Trinh, hãy duỗi thẳng và gấp cẳng chân trái lên xuống hai lần để tạo thành hình một chữ "M" trong không khí.



Hình 6 - 5



Hình 6 - 6

Lưu ý:

Xem ghi chú ở động tác (2).

Dẫn Khí hai lần cho mỗi bên thân.

6. Xoay thân và đưa các ngón trở vào với nhau (các hình 6 - 6, 6 - 7)

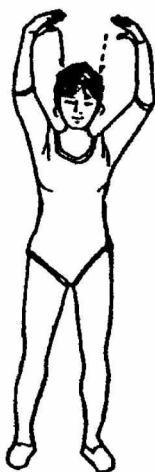
Trong khi thở ra, thân và bàn chân phải xoay 90° sang phải. Chuyển dịch bàn chân trái sao cho hai bàn chân có cùng tầm rộng với hai vai. Trong khi hít vào, đưa hai cánh tay từ phía sau lên và chắp các ngón tay vào nhau.

7. Chạm huyết Đại Chùy (Các hình 6 - 8, 6 - 9)

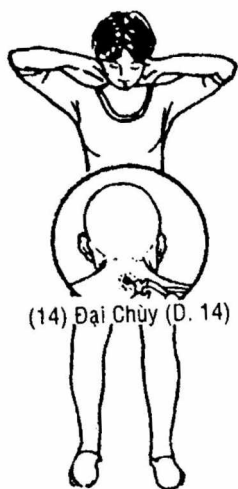
Trong khi thở ra, hãy chậm rãi buông hai bàn tay xuống để chạm huyết Đại Chùy.



Hình 6 - 7

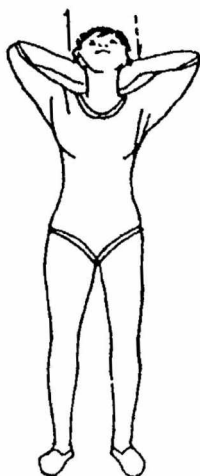


Hình 6 - 8

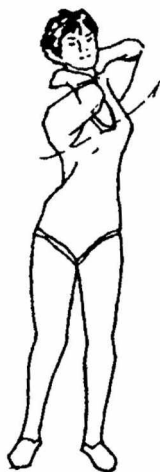


(14) Đại Chùy (D. 14)

Hình 6 - 9



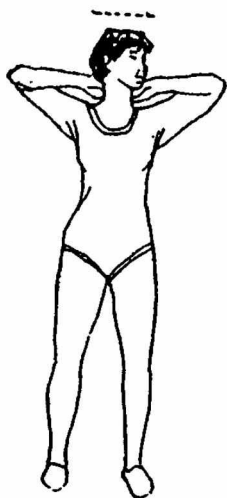
Hình 6 - 10



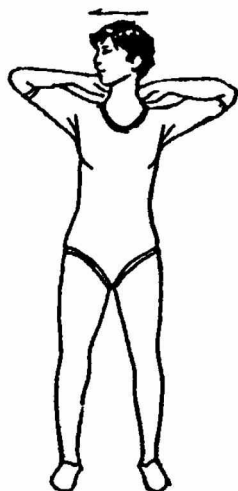
Hình 6 - 11



Hình 6 - 12



Hình 6 - 13



Hình 6 - 14

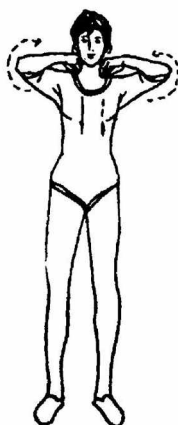
8. Chuyển động huyết Đại Chùy, hít thở bình thường
(Các hình 6 - 9, 6 - 10, 6 - 11, 6 - 12, 6 - 13, 6 - 14)

Cúi và ngẩng đầu 6 lần.

Xoay thân và tứ chi sang trái và phải 6 lần. Xoay huyết Đại Chùy 6 lần sang hai bên (xem các động tác (8), (9), (10), (11), và (12) trong Đại Tràn Kinh).

9. Dẫn Khí lên hốc trên xương đòn, xoay tròn 3 lần
hai cánh tay (Hình 6 - 15)

Chuyển hai bàn tay đến hốc trên xương đòn và xoay tròn hai cánh tay từ trước ra sau 3 lần. Hít thở bình



Hình 6 - 15



Hình 6 - 16

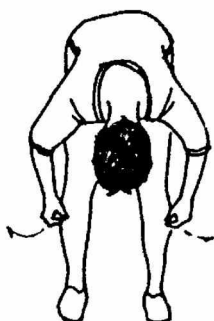
thường. Xác định hai nhánh của kinh lạc trời lên tại điểm này. Dẫn Khí vào nhánh bên trong.

10. Dẫn Khí đi xuống để kết nối với tim (Hình 6 - 15)

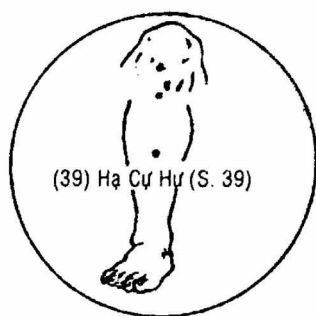
Trong khi thở ra, hãy buông hai bàn tay xuống đến ngực và sau đó đến tim. Dừng lại trong chốc lát và sau đó, trong khi hít vào, hãy hướng tâm trí kết nối với tim.

11. Dẫn Khí ngang qua cơ hoành và tiến vào ruột non (Hình 6 - 16)

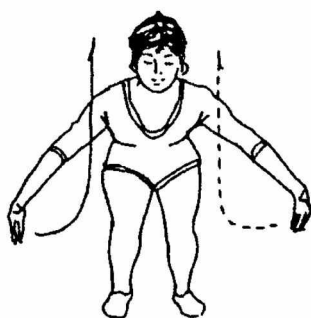
Trong khi thở ra, buông hai bàn tay từ tim xuống, ngang qua cơ hoành, Khí tiến vào ruột non. Dừng lại trong chốc lát và tập trung vào Khí trong khi thở ra.



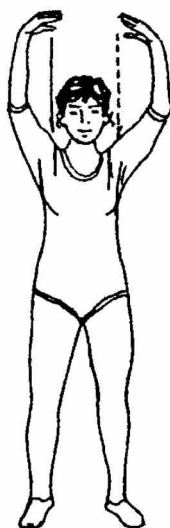
Hình 6 - 17



Hình 6 - 18



Hình 6 - 19



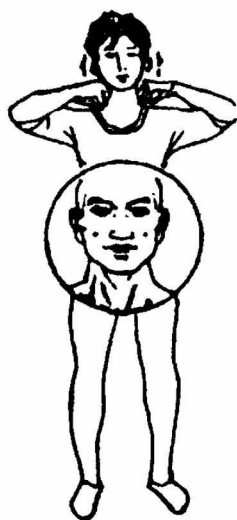
Hình 6 - 20

12. Khi đi xuống để gặp Hạ Cự Hư (Các hình 6 - 17, 6 - 18)

Trong khi từ tốn thở ra, hãy cong người về phía trước và chuyển hai bàn tay đến huyệt Hạ Cự Hư (S. 39)

13. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khi (các hình 6 - 19, 6 - 20)

Hít vào trong khi từ từ thẳng người lên và đưa cánh tay lên trên đầu.



Hình 6 - 21



Hình 6 - 22

14. Rót Khi vào hốc trên xương đòn (Hình 6 - 21)

Trong khi thở ra, hãy hạ hai bàn tay xuống trên hốc xương đòn.



Hình 6 - 23

15. Dẫn Khí tiến lên theo tuyến bả mặt và mát xa Thính Cung (SI. 19) (Các hình 6 - 22, 6 - 23).

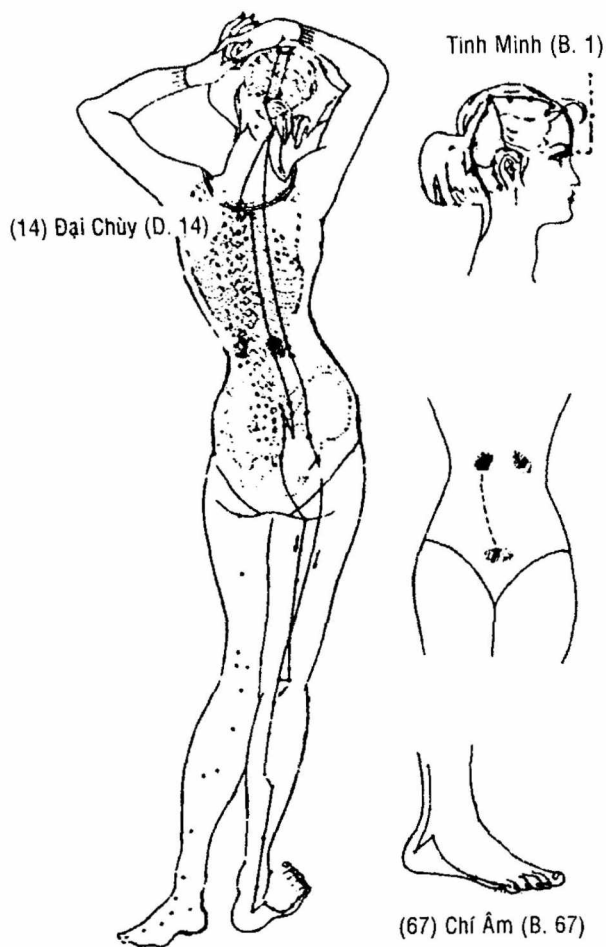
Hai bàn tay tiến lên theo kinh lạc để đến huyết Quyền Liều (SI. 18) và Thính Cung (SI. 19) nơi Khí tiến vào hai vai.

Mát xa 6 lần huyết Thính Cung. Trở về huyết Quyền Liều và vươn đến Tinh Minh (B. 1) Nơi Khí kết nối với Khí tại Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh.

Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh

♦ Con Đường của Khí: (Hình B. - 1)

Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh xuất phát từ khoeo mắt trong (Tinh Minh B. 1), chạy lên trán và ngang qua góc chân mày phía trong (Toán Trúc, B. 2). Nó kết hợp



Hình B – 1. Túc Thái Âm Bàng Quang Kinh

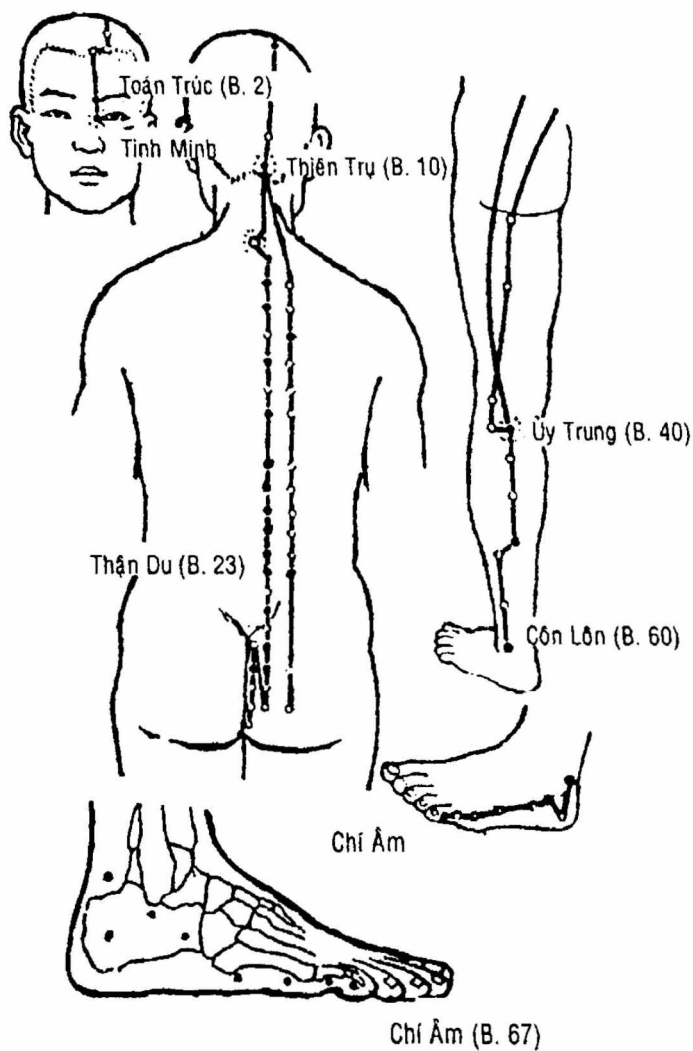
với huyết Đốc Mạch ở đỉnh đầu. Chạy xuống phía dưới, nó vươn đến huyết Thiên Trụ (B. 10). Từ đó, kinh lạc này tách thành hai nhánh. Nhánh trong gặp Đại Chùy (D. 14). Hai nhánh đó, (một cánh cột sống 2, 5 thốn và nhánh kia cách 3 thốn) chạy xuống dọc theo cột sống. Tại vùng thận, một nhánh tiến vào khoang của cơ thể để kết nối với hai thận và cơ quan có liên quan đến nó. Chạy xuống từ vùng thận, nhánh này gặp nhánh kia tại hốc phía sau của hai đầu gối (Ủy Trung, B. 40). Tiếp tục chạy xuống dọc theo mặt bên của xương chày, kinh lạc này vươn đến mặt bên của đầu ngón út (Chí Âm, B. 67). Từ điểm cuối là Chí Âm, nó tiến xuống dưới bàn chân, nơi nó kết nối với Túc Thiếu Âm Thận Kinh.

Chỉ định điều trị:

Vì Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh tiến từ đầu xuống bàn chân và các phủ tạng có những huyết vị của chúng ở vùng lưng, nên đây là kinh lạc quan trọng nhất trong việc điều hòa các chức năng của phủ tạng. Các huyết vị của kinh lạc cũng được sử dụng để chữa trị chứng đau nhức tại đầu, cổ, vùng thắt lưng, vùng xương cụt và những khớp tại các chi dưới. Kinh lạc này có một chức năng cá biệt là mang lại sinh lực cho thận, tráng dương và điều hòa chức năng của bàng quang. Nó cũng hữu hiệu trong việc chữa trị chứng bất lực, xuất tinh sớm, bệnh trĩ.

Lưu ý:

Trong khi luyện công, hãy tập trung vào việc mát xa các huyết vị ở đầu. Hãy gồng các cơ hậu môn và



Hình B - 2. Túc Thái Âm Bàng Quang Kinh.

cơ quan sinh dục và nghiêng rãnh trong khi nhấc Khí thận lên.

Hãy nhận thức rõ về con đường của kinh lạc: Hai nhánh nổi lên tại huyết Thiên Trụ (B. 10), nơi nhánh bên trong tiến đến để gặp huyết Đại Chùy (D. 14); sau đó hai nhánh gặp nhau tại hốc phía sau hai đầu gối. Hãy ghi nhớ điểm xuất phát và những điểm ở hai đầu của kinh lạc là huyết Tinh Minh và Chi Âm, ngoài ra là các huyết Toán Trúc (B. 2), Thiên Trụ (B. 10), Thận Du (B. 23), Ủy Trung (B. 40), và Phù Ky (B. 52). Những huyết vị này ở vùng lưng.

Định vị những huyết quan trọng: (Hình B - 2)

1. *Tinh Minh*: 0,1 thốn bên trên khước mắt phía trong.
2. *Toán Trúc*: Chỗ sụn góc chân mày phía trong.

10. *Thiên Trụ*: Khoảng 1,3 thốn cạnh huyết Á Môn (D. 15), phía sau đường tóc hay ót, chỗ mé tóc, dưới huyết Ngọc Chẩm.

Hình 7 - 1



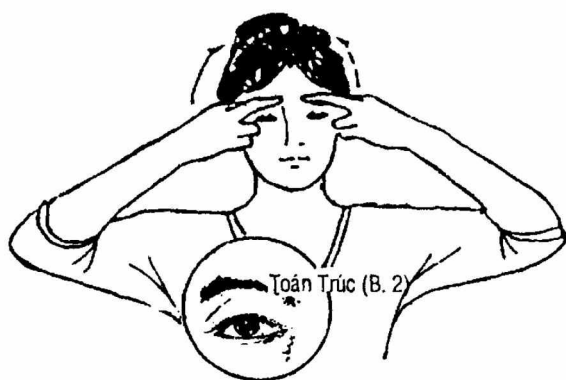
(1) Tinh Minh (B. 1)

23. *Thận Du*: Tại khoảng đốt xương thắt lưng thứ 2 và thứ 3 (tức đốt sống lưng thứ 14 đo ra 1 tấc rưỡi).

40. *Ủy Trung*: Tại giữa nhượng đầu gối (hốc phía sau đầu gối), chỗ sụn có mạch nhầy.

60. *Côn Lôn*: Ngoài nhượng chân, chỗ mắt cá có sụn.

67. *Chí âm*: Tại đầu ngón chân út, mí gốc móng ngón chân.



Hình 7 - 2

1. *Hãy mát xa huyết Tinh Minh và Toán Trúc để có đôi mắt sáng và tâm trí mình ổn.* (Các hình 7 - 1, 7 - 2)

Mát xa 6 lần huyết Tinh Minh. Tiếp đến mát xa huyết Toán Trúc 6 lần. Trong khi mát xa, bạn có thể cảm thấy hơi đau nhức.





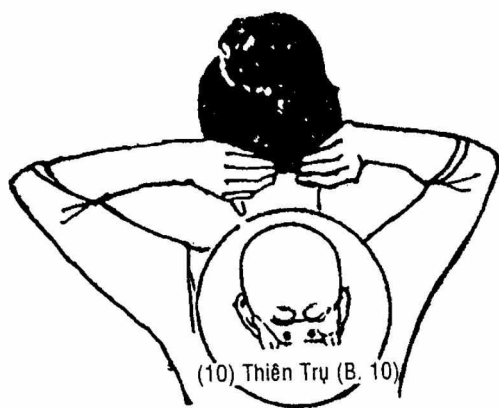
Hình 7 - 3

2. *Dẫn Khí đến đỉnh đầu, vào não và kết nối với hai tai (Hình 7 - 3)*

Hai bàn tay tiến lên dọc theo kinh lạc để đến đỉnh đầu. Sử dụng hai ngón tay giữa để mát xa huyết Bách Hội (D. 20) 6 lần. Đồng thời, hình dung Khí đang tiến vào não và kết nối với hai tai.

3. *Mát xa Thiên Trụ (B. 10) để thư giãn các gân và làm thông suốt đường kinh lạc (Hình 7 - 4)*

Mát xa huyết Thiên Trụ 6 lần. Bạn sẽ cảm thấy đôi chút đau nhức và cảm giác căng phồng. Điều này giúp thư giãn các gân và làm thông suốt đường kinh lạc.



Hình 7 - 4



Hình 7 - 5

4. Mát xa hộp sọ và xoay tròn huyết Đại Chùy (Các hình 7 - 5, 7 - 6)

Dùng hai gan bàn tay để mát xa những đường của hộp sọ 6 lần từ huyết Toán Trúc đến huyết Thiên Trụ. Tại Thiên Trụ, có hai nhánh của kinh lạc nổi lên. Nhánh phía trong chạy đến Đại Chùy. Xoay tròn Đại Chùy 6 lần theo chiều kim đồng hồ và 6 lần ngược lại.

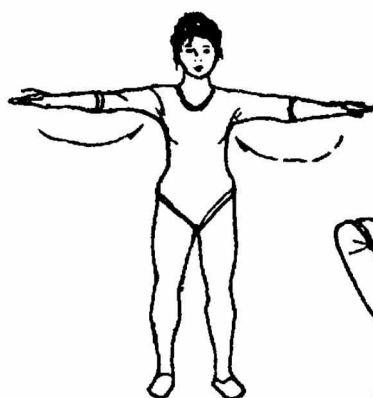


(14) Đại Chùy (D. 14)

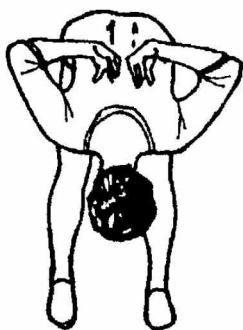
Hình 7 - 6

5. Duỗi rộng hai cánh tay ra ngoài và hướng hai gan bàn tay xuống (Hình 7 - 7)

Trong khi hít vào, duỗi rộng hai cánh tay ra ngoài và hướng hai gan bàn tay xuống. Trong khi thở ra, hãy từ từ cúi dập người và xoay hai gan bàn tay lên trên.



Hình 7 - 7



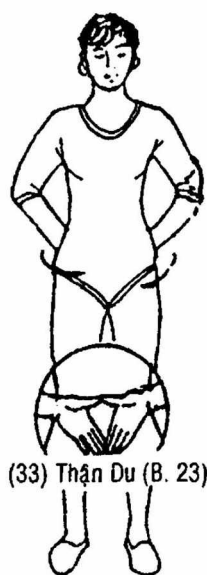
Hình 7 - 8

6. Cong hai cánh tay, đặt hai bàn tay lên lưng càng cao càng tốt, duỗi thẳng thân lên (Hình 7 - 8)

Cong hai cánh tay và đặt mu hai bàn tay lên lưng, càng cao càng tốt. Đặt hai ngón cái và hai ngón trỏ lên hai nhánh của kinh lạc. Trong khi hít vào, hãy từ từ thẳng người lên và chuyển các ngón tay xuống phía dưới dọc theo các tuyến của kinh lạc.

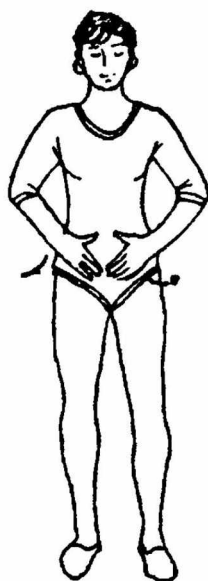
7. Kết nối Khí với hai thận và nâng Khí ở thận lên (Hình 7 - 9)

Khi các ngón tay vươn đến huyết Thận Du (B. 23) và Phù Ky (B. 52), thì Khí kết nối với thận. Vào lúc đó, hãy



(33) Thận Du (B. 23)

Hình 7 - 9



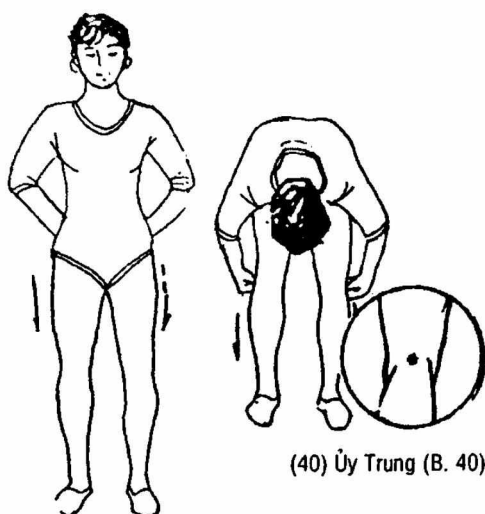
Hình 7 - 10

gồng các cơ bụng, các cơ thuộc cơ quan sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng răng. Thực hiện ba lần. Hít thở bình thường.

8. Dẫn Khí vào bàng quang và nâng khí thận lên (Hình 7 - 10)

Chuyển hai bàn tay từ vùng thận đến vùng bàng quang nơi Khí tiến vào bàng quang. Một lần nữa, gồng các cơ bụng, các cơ thuộc cơ quan sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng răng. Thực hiện ba lần. Hít thở bình thường.





Hình 7 - 11

Hình 7 - 12

9. Dẫn Khí tiến xuống theo con đường của kinh lạc để đến huyết Chí Âm (B. 67) (Các hình 7 - 11, 7 - 12, 7 - 13)

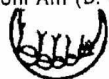
Hai bàn tay sau đó quay trở về thận và tiến xuống dọc theo những con đường của kinh lạc để đến các hốc phía sau hai đầu gối (Ủy Trung, B. 40), nơi hai nhánh của kinh lạc hợp thành một. Từ đó hai bàn tay dẫn khí dọc theo tuyến của kinh lạc để đến điểm cuối là Chí Âm.

Lưu ý:

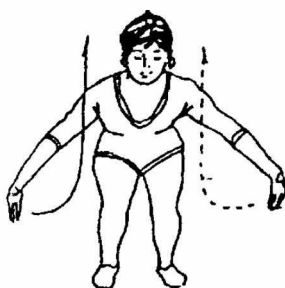
Trong khi dẫn Khí, hãy thở ra và từ từ cong mình.



(67) Chí Âm (B. 67)

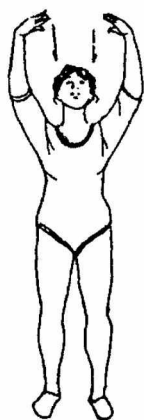


Hình 7 - 13



Hình 7 - 14

10. Cong hai đầu gối và giữ Khí (các hình 7 - 14, 7 - 15)
 Hãy thẳng thân lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu.

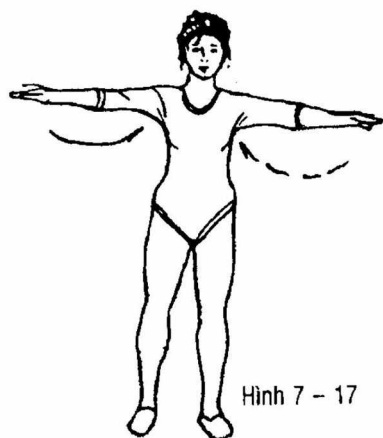


Hình 7 - 15

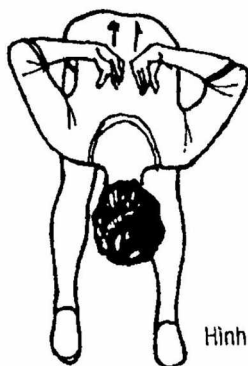


Hình 7 - 16

11. *Lặp lại các động tác (4), (5), (6), (7), (8), (9) (Các hình 7, 16, 7 - 17, 7 - 18, 7 - 19, 7 - 20).*



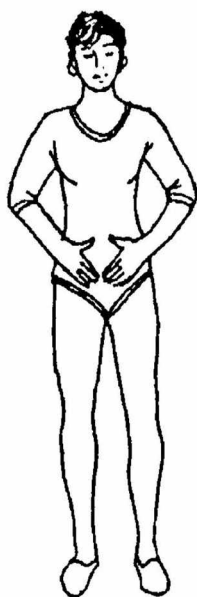
Hình 7 - 17



Hình 7 - 18



Hình 7 - 19



Hình 7 - 20



Hình 7 - 21



Hình 7 - 22



Hình 7 - 23

12. Dẫn Khí xuống dưới hai bàn chân (Các hình 7 - 21, 7 - 22, 7 - 23)

Khi Khí đã được dẫn đến Chí Âm, hãy hình dung Khí đang tiến vào gan hai bàn chân (huyệt Dũng Tuyền, K. 1), nơi nó kết nối với Kinh Túc Thiếu Âm Thận.

Kinh Túc Thiếu Âm Thận

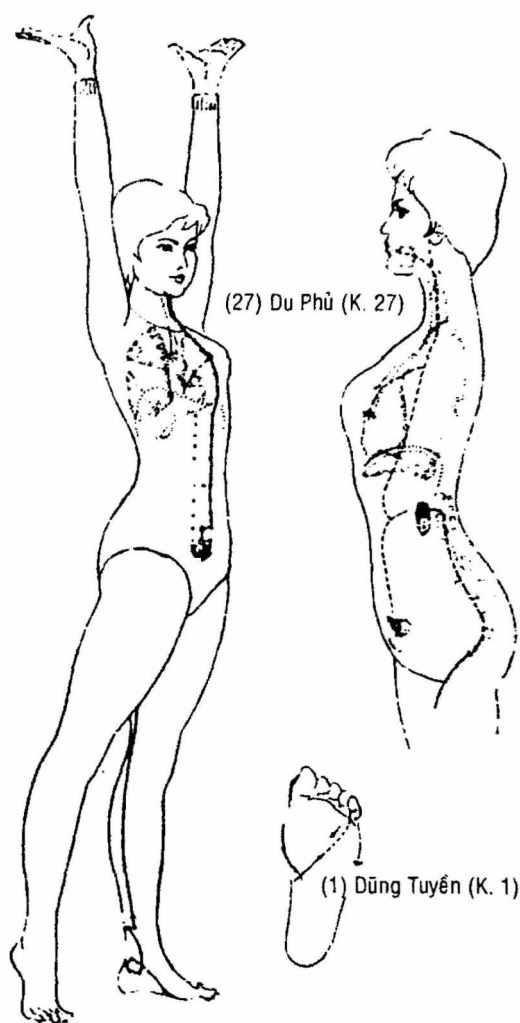
Con đường của Khí: (Hình K. - 1)

Kinh Túc Thiếu Âm Thận xuất phát từ mặt trong của ngón chân út và chạy chéo qua gan bàn chân

(Dùng Tuyền, K. 1). Nổi lên từ phía dưới phần nhô lên của xương hình thuyền tại vùng mu, kinh này chạy quanh cổ chân. Sau đó nó chạy lên dọc theo mép sau của cẳng chân để đến Hội Âm (R. 1) bằng cách ngang Âm Cốc (K. 10). Chạy quanh cơ quan sinh dục, kinh này tiến lên phía trên theo một tuyến cách 0,5 thốn kể từ tuyến giữa của thân đến U Môn (K. 21). Sau đó nó tiến lên phía trên dọc theo một tuyến cách 2 thốn kể từ tuyến giữa của thân để đến Du Phũ (K. 27). Nổi lên từ Hội Âm, nhánh bên trong chạy ra phía sau để chạy quanh hậu môn. Ngang qua Trường Cường (D. 1), nó tiến xa hơn lên phía trên dọc theo cột sống. Tại Mệnh Môn (D. 4), nó chạy vào thận và kết nối với bàng quang. Từ thận, nó chạy lên dọc theo bên bụng, ngang qua cơ hoành và tiến vào hai phổi, chạy dọc theo hai cổ họng và kết thúc tại gốc lưỡi. Khí đi vào hai tai và lan tỏa ở gốc lưỡi. Từ mỗi phổi xuất phát một nhánh của kinh lạc, kết nối với tim và chạy vào ngực để kết nối với Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc.

Chỉ định điều trị:

Sự nổi lên bất thường của sinh năng, hen suyễn, viêm họng, hồi hộp, cấu gắt, thị lực kém, ù tai và khiếm thính, đau tức ngực và đau ở vùng hạ sườn, cảm giác nóng sốt ở gan hai bàn chân, đau thắt lưng, bất lực, xuất tinh sớm và viêm tuyến tiền liệt.



Hình K - 1. Kinh Túc Thiếu Âm Thận

Lưu ý:

Hãy tập trung vào việc dẫn Khí dọc theo con đường của kinh lạc và làm chủ tâm điểm trọng lực của cơ thể nhằm giữ thăng bằng. Kinh lạc này chạy từ bàn chân đến ngực.

Những điểm chính:

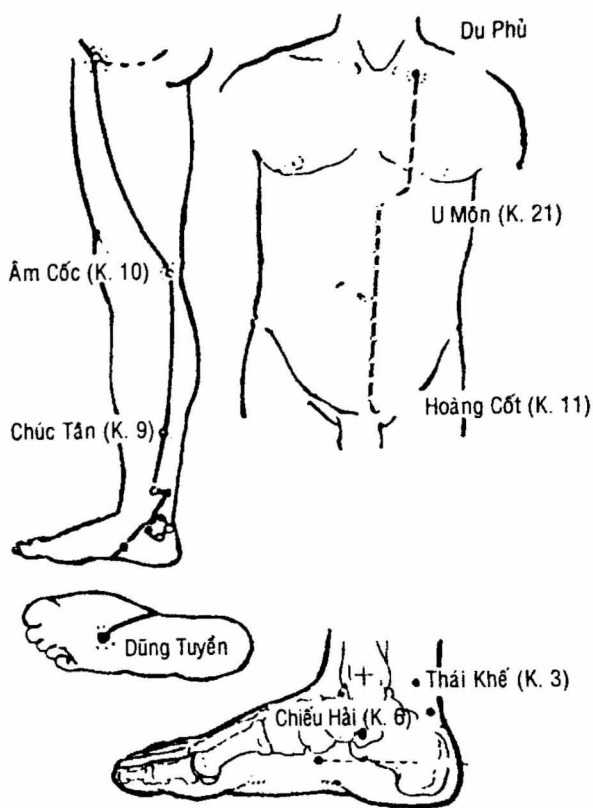
1. Khi tiến lên, kinh lạc này chạy quanh cổ chân.
2. Để đến Hội Âm, kinh lạc chạy quanh cơ quan sinh dục dưới khi tiến lên bụng.
3. Bắt đầu từ Hội Âm, nhánh bên trong của kinh lạc chạy quanh Hậu Môn trước khi tiến lên trên, dọc theo cột sống.
4. Tại Mệnh Môn (D. 4), nó tiến vào thận và kết nối với bàng quang.
5. Khí tiến vào hai tai và lan tỏa tại gốc lưỡi.

Kinh lạc này có cả thấy là 27 huyệt vị. Hãy nhớ điểm xuất phát là huyệt Dũng Tuyền và điểm kết thúc là huyệt Du Phủ, ngoài ra là các huyệt Thái Khê (K. 3), Chiếu Hải (K. 6), và Chúc Tân (K. 9).

Định vị những huyệt quan trọng: (Hình K - 20)

1. Dũng Tuyền: Ngay giữa lòng bàn chân, chỗ cơ ngón cái chân có sụn.
3. Thái Khê: Sau mắt cá trong, trên xương gót chân.
6. Chiếu Hải: Đầu xương mắt cá phía dưới, ngay chỗ khớp xương cự cốt và xương mắt cá.
9. Chúc Tân: Trên mắt cá 5 tấc, từ huyệt Tam Âm Giao thẳng lên 2 tấc.





Hình K – 2 Kinh Túc Thiếu Âm Thận

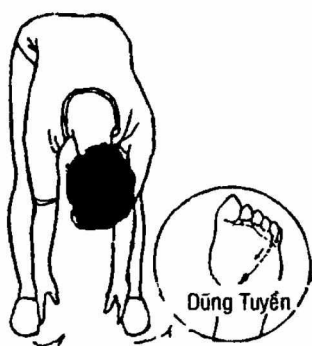
9. Âm Cốc: Tại nhượng đầu gối phía trong, ngang tầm với huyết Ủy Trung (B. 40).

11. Hoành Cốt: 5 thốn phía dưới rốn, ở mép trên của khớp mu, 0,5 thốn cạnh Khúc Cốt (R. 2).

21. U Môn: 6 thốn trên rốn, 0,5 thốn cạnh Cự Khuyết (R. 14).

27. Du Phủ: Tại xương sườn thứ nhất, ngay ức.

1. Quay thân sang trái và dẫn Khí dọc theo tuyến phía trái của kinh lạc (các hình 8 - 1, 8 - 2, 8 - 3)



Hình 8 - 1



Hình 8 - 2



Hình 8 - 3



Hình 8 - 4

Xoay bàn chân phải 45° và bàn chân trái 90° sang trái. Từ từ duỗi thẳng người lên, đưa cánh tay trái và cẳng chân trái lên, duỗi cánh tay phải về phía bàn chân trái. Tập trung vào huyệt Dũng Tuyền. Trong khi hít vào, hãy dẫn Khí lên phía trên, dọc theo kinh lạc.

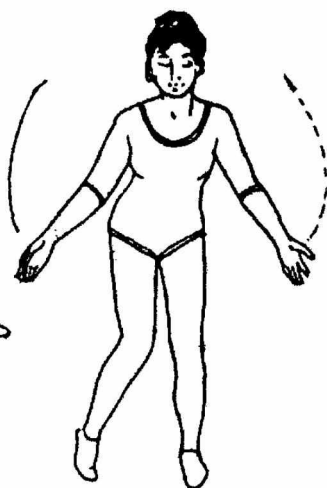
Lưu ý:

- Bàn tay phải xoay quanh vùng giữa cổ chân.
- Vươn đến Hội Âm và tiến lên Du Phủ (Hình 8 - 4)

Khi bàn tay lên đến Hội Âm, bàn chân trái đã nhấc lên bước một bước ra sau. Tiếp tục dẫn Khí lên phía trên để đến U Môn (K. 21). Bắt đầu thở ra.



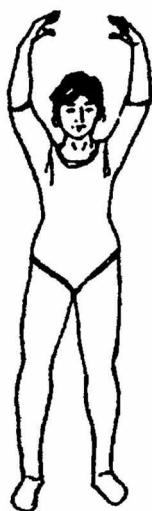
Hình 8 - 5



Hình 8 - 6

3. Dẫn Khí dọc theo bên phải (Hình 8 - 5)

Trong khi thở ra, thả cánh tay trái xuống, đưa cánh tay phải và cẳng chân phải lên. Duỗi cánh tay trái đến huyệt Dũng Tuyền và hướng sự tập trung vào nó. Trong khi hít vào, hãy dẫn Khí lên phía trên, dọc theo con đường của kinh lạc. Khi bàn tay trái đã vươn đến Hội Âm, bước một bước ra sau với bàn chân phải đã nhấc lên. Tiếp tục dẫn Khí lên U Môn ở bên trên. Bắt đầu thở ra. Dẫn Khí hai lần dọc theo tuyến kinh lạc ở mỗi bên.



Hình 8 - 7



Hình 8 - 8

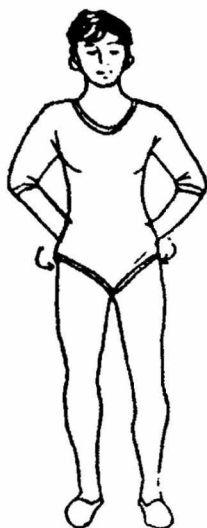
4. Xoay thân và đưa hai cánh tay lên (Các hình 8 - 6, 8 - 7)

Xoay bàn chân trái 90° và thân sang phải. Chuyển dịch bàn chân phải sao cho hai bàn chân có cùng tầm rộng với hai vai. Trong khi hít vào, từ từ đưa hai cánh tay lên.

5. Dẫn Khí ở hai bên (hình 8 - 8)

Trong khi thở ra, hãy cúi gập thân và chạm hai bàn chân. Hướng sự tập trung vào huyệt Dũng Tuyền. Trong khi hít vào, hãy dẫn Khí lên Hội Âm trong khi chậm rãi duỗi thẳng người lên.





Hình 8 - 9



Hình 8 - 10

6. Dẫn Khí vào hai thận và nâng Khí thận lên (Hình 8 - 9)

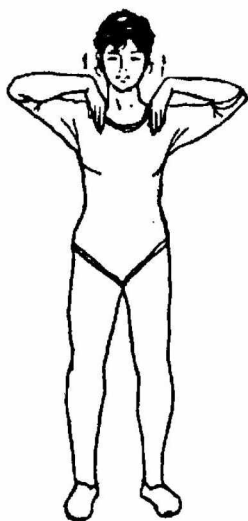
Trong khi thở ra, hãy đưa hai bàn tay ra sau lưng. Hướng sự tập trung vào Hội Âm. Tiếp đến, hãy hướng tâm trí dẫn Khí tiến quanh hậu môn để đến huyết Trường Cường (D. 1). Tiến lên dọc theo cột sống, Khí đến Mệnh Môn và tiến vào thận. Đặt lưng hai bàn tay lên hai thận. Trong khi hít thở bình thường, hãy gồng các cơ quanh cơ quan sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng rãnh. Thực hiện 3 lần.

7. Kết nối với bàng quang (Hình 8 - 10)

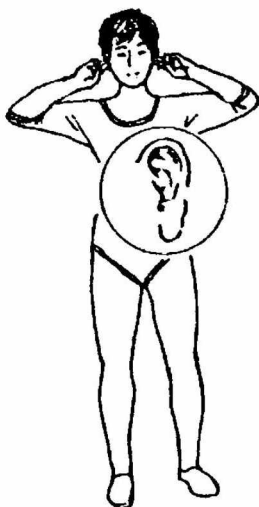
Từ thận hai bàn tay tiến xuống để ngược hướng trở về bụng dưới và kết nối với bàng quang, hướng sự tập trung vào đây. Đặt hai gan bàn tay lên bụng. Trong khi hít thở bình thường, hãy gồng các cơ bụng quanh cơ quan sinh dục, đồng thời nghiêng rãnh. Thực hiện 3 lần.

8. Dẫn Khí ngang qua cơ hoành (Hình 8 - 11)

Trong khi hít vào, hãy đưa hai bàn tay lên phía trên, dọc theo hai bên bụng. Hãy để Khí ngang qua cơ hoành, tiến vào hai phổi, chạy dọc theo cổ họng và gốc lưỡi.



Hình 8 - 11



Hình 8 - 12

9. Dẫn Khí vào hai tai (Hình 8 - 12)

Hai bàn tay tiến lên dọc theo các tuyến của kinh lạc. Khí chạy ngang qua hai tai. Đặt hai ngón tay giữa trên hai ngón trỏ. Dùng các ngón tay mát xa 6 lần phần xương sụn nhô lên ở phía trước hai tai. Hít thở bình thường.

10. Khí chạy quanh miệng và lan tỏa vào gốc lưỡi (Hình 8 - 13)

Đặt hai ngón trỏ dọc theo môi trên và môi dưới. Cọ xát lui tới 6 lần. Hình dung Khí đang lan tỏa vào gốc lưỡi.



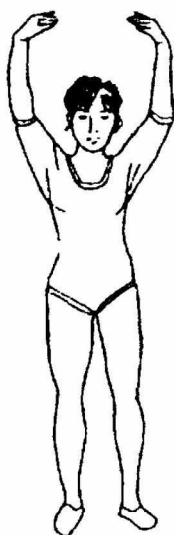
Hình 8 - 13

11. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí (Các hình 8 - 14, 8 - 15, 8 - 16, 8 - 17, 8 - 18)

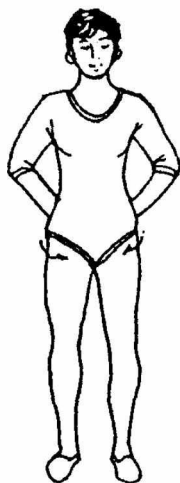
Duỗi thẳng thân lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu. Dẫn Khí ở hai bên. Lặp lại các động tác (6) (7).



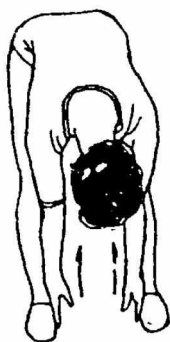
Hình 8 - 14



Hình 8 - 15



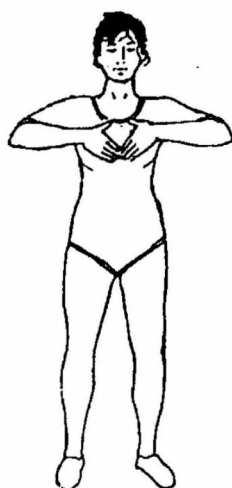
Hình 8 - 17



Hình 8 - 16



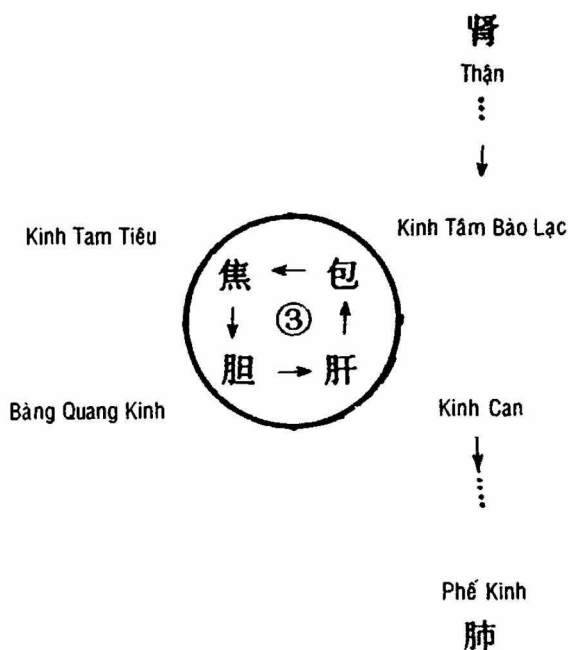
Hình 8 - 18



Hình 8 - 19

12. Dẫn Khí lên ngực và kết nối với màng ngoài tim (tâm nang) (Hình 8 - 19)

Trong khi hít vào, hãy đưa hai bàn tay lên phía trên, dọc theo bụng, để đến phổi. Một nhánh của kinh lạc nổi lên từ hai phổi, nối kết với tim, và chạy vào ngực, nơi đó nó kết nối với Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc.



Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc

✧ Con đường của Khí: (Hình P. - 1)

Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc xuất phát từ ngực. Bắt đầu ở đây, kinh này tiến vào màng bao quanh tim và các cơ quan thuộc về nó. Sau đó, nó chạy xuống ngang qua cơ hoành để đến bụng trong khi lần lượt kết nối với tiêu thượng, tiêu trung và tiêu hạ. Tiếp đến, khi trở về màng tim, nó chạy dọc theo thực quản. Kinh lạc

này tiến lên phía trên cho đến khi nó kết nối với hai mắt và tiến vào não. Kinh bề mặt nổi lên từ ngực và chạy bên trong ngực khi trở lên từ vùng xương sườn, tại huyệt Thiên Trì (P. 1), cách 1 thốn bên đầu vú và chạy lên nách. Trong khi chạy xuống phía dưới dọc theo tuyến giữa của cánh tay, nó vươn đến đầu của ngón giữa (huyệt Trung Xung, P. 9).

Tại huyệt Lao Cung (P. 8) từ gan bàn tay, một nhánh của kinh lạc nổi lên, chạy dọc theo ngón đeo nhẫn để đến đầu của ngón này và kết nối với Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu.

Chỉ định điều trị:

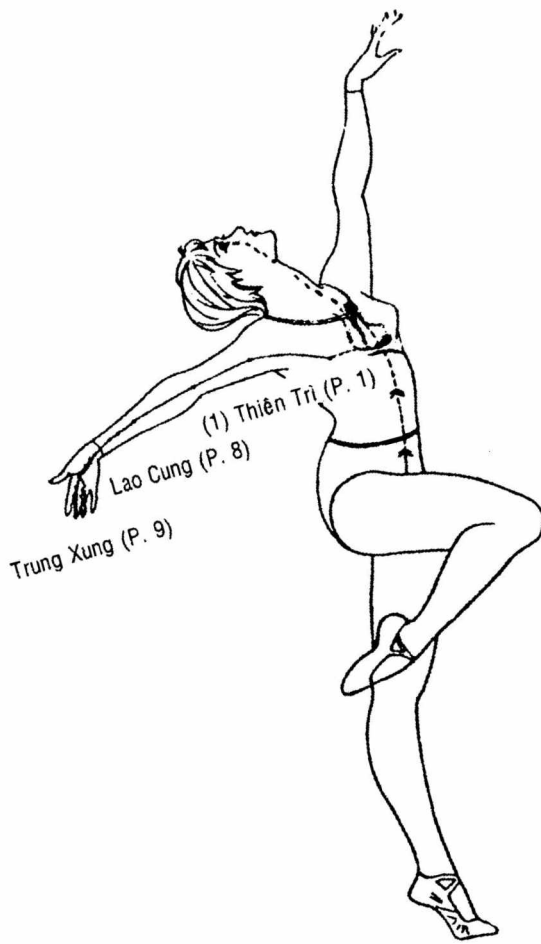
Đau tim, hồi hộp, cáu gắt, mất ngủ, tức ngực và vùng sườn dưới, cảm giác nóng sốt ở hai gan bàn tay, suy nhược thần kinh.

Lưu ý:

Tập trung vào việc điều hòa tim, hít thở, Khí và sức mạnh. Tâm trí tiến theo Khí khi nó được dẫn theo kinh lạc. Kết hợp Khí với sức mạnh của cơ thể.

Kinh lạc tiến theo tuyến giữa cánh tay để chạy từ bàn tay đến ngực. Hãy ghi nhớ điểm xuất phát là huyệt Thiên Trì và điểm kết thúc là huyệt Trung Xung (P. 9), ngoài ra là những huyệt Nội Quang (P. 6) và Lao Cung (P. 8). Hãy nắm vững hai điểm sau:

- Kinh lạc tiến lên từ màng tim để kết nối với hai mắt và tiến vào não.



Hình P. - 1 Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc

• Tại huyết Lao Cung, một nhánh của kinh lạc nổi lên và chạy theo mặt giữa của ngón đeo nhẫn. Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc có tất cả là 9 huyết vị.

Định vị những huyết quan trọng: (Hình P. - 2)

1. *Thiên Trì*: Tại ngực, chỗ gần vú, cách vú 1 tấc, tại khoảng xương sườn thứ tư.

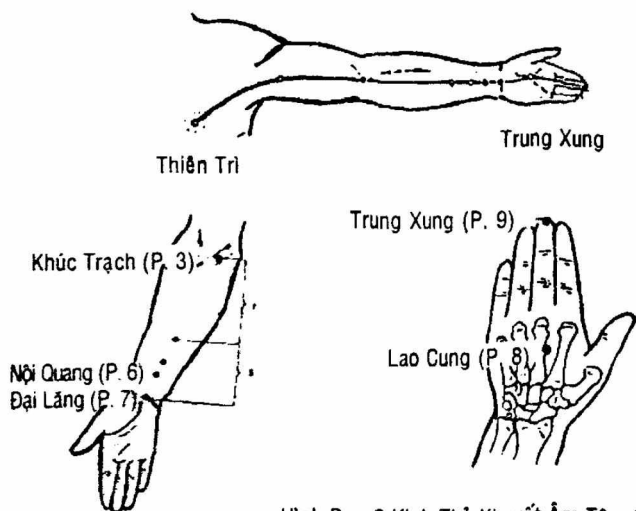
3. *Khúc Trạch*: Chỗ nhượng của cùi chỏ tay, ngang lằn chỉ trong.

6. *Nội Quang*: Từ cườm tay đo lên hai tấc giữa đường gân.

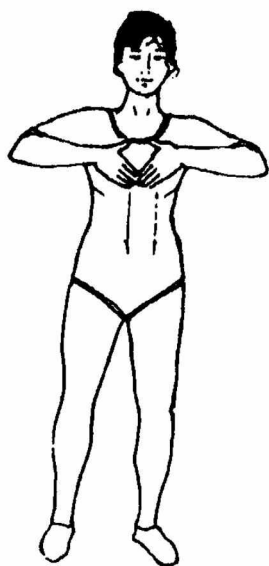
7. *Đại Lăng*: Ngay giữa cườm tay, giữa xương nhiều cốt và xích cốt.

8. *Lao Cung*: Tại ngay giữa lòng bàn tay.

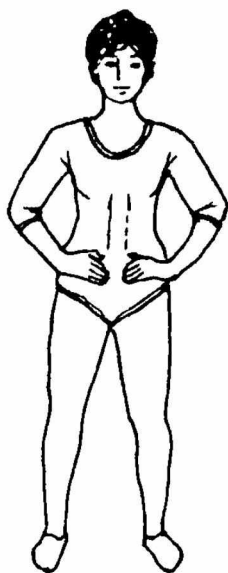
9. *Trung Xung*: Ngay đầu ngón tay giữa.



Hình P. - 2 Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc



Hình 9 - 1



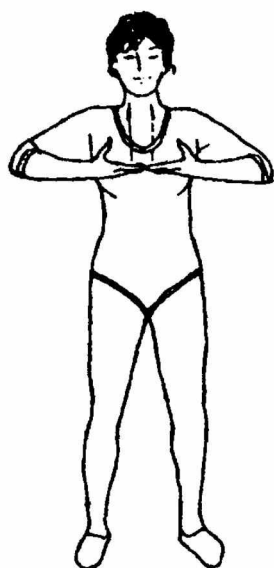
Hình 9 - 2

1. Xuất phát từ màng tim (Hình 9 - 1)

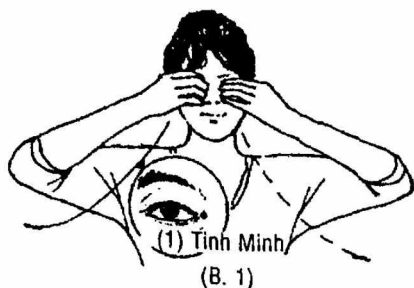
Đặt hai gan bàn tay lên màng tim. Trong khi hít vào, hãy đưa hai bàn tay lên một chút với gan bàn tay ngửa lên.

2. Lăn lượt kết nối với tam tiêu và trở về với màng tim (Hình 9 - 2)

Trong khi thở ra, đưa hai bàn tay xuống phía bụng trong khi lăn lượt kết nối với tiêu thượng, tiêu trung và tiêu hạ. Trong khi hít vào, đưa hai cánh tay từ tiêu hạ đến màng tim.



Hình 9 - 3



Hình 9 - 4

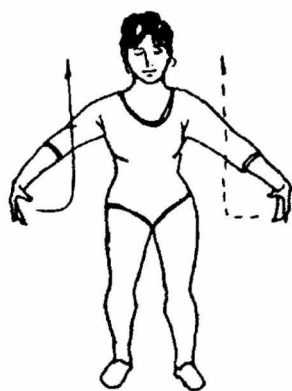
3. Dẫn Khí dọc theo thực quản để kết nối với hai mắt và tiến vào não (Hình 9 - 3)

Trong khi tiếp tục hít vào, hãy đưa hai bàn tay lên. Hướng tâm trí lần theo chiều dài của thực quản, kết nối Khí với hai mắt và tiến vào não.

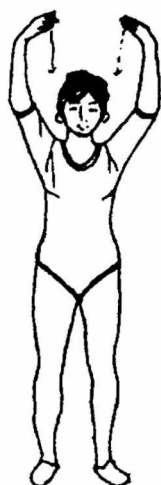
4. Mát xa nhãn cầu (hình 9 - 4)

Dùng hai ngón giữa chạm hai khước mắt trong, nơi hai mí mắt gặp nhau.

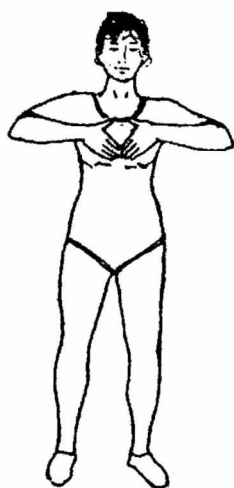
Nhẹ nhàng mát xa 6 lần hai nhãn cầu. Hít thở bình thường.



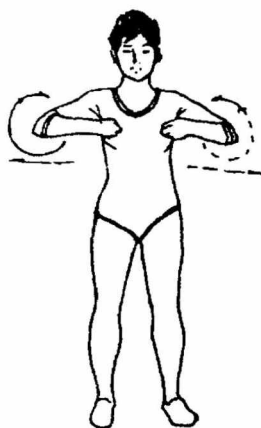
Hình 9 - 5



Hình 9 - 6



Hình 9 - 7



Hình 9 - 8

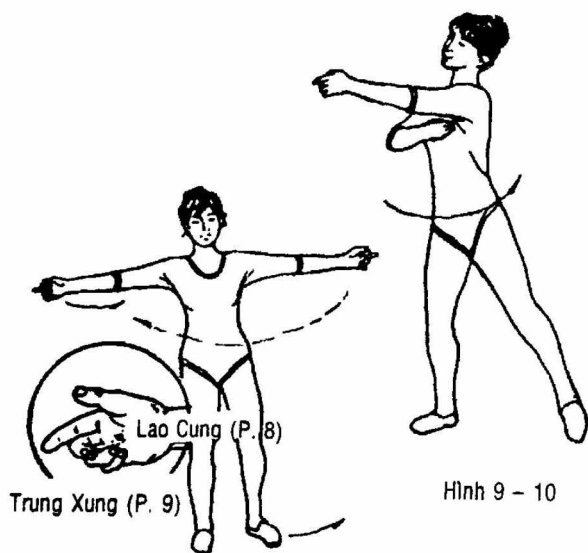
5. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí (Hình 9 - 5, 9 - 6, 9 - 7)

Thẳng thân lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu. Rót Khí vào màng tim.

6. Xoay tròn hai cánh tay tại huyết Thiên Trì 3 lần (Hình 9 - 8)

Đưa hai bàn tay về huyết Thiên Trì. Tại đây, kinh huyết là ở bề mặt.

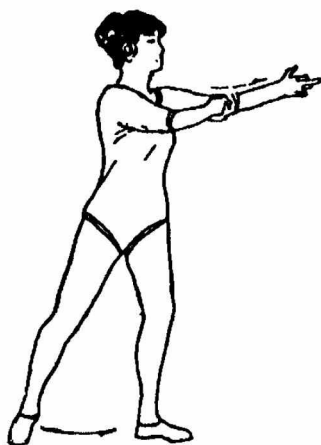
Dùng các ngón giữa nhấn vào huyết Thiên Trì và xoay tròn hai cánh tay 3 lần. Hít thở một cách tự nhiên.



Hình 9 - 9

7. Duỗi thẳng hai cánh tay ra và đưa thẳng ra hai ngón giữa (Hình 9 - 9)

Trong khi hít vào, hãy duỗi thẳng hai cánh tay ra hai bên, đồng thời gấp các ngón tay vào ngoại trừ hai ngón giữa. Tâm trí dẫn Khí chạy theo các tuyến để đến các huyết Trung Xung.



Hình 9 - 11



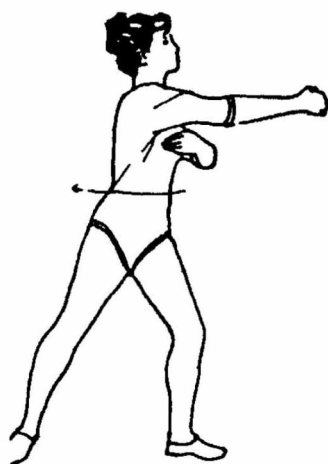
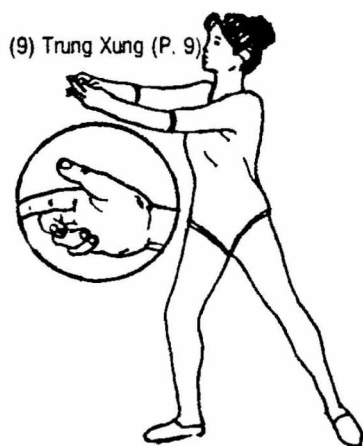
Hình 9 - 12

8. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc trái (Các hình 9 - 10, 9 - 11, 9 - 12)

Xoay người hoàn toàn sang phải. Trọng tâm toàn thân đặt trên bàn chân phải. Cong cánh tay phải, đặt ngón giữa lên huyết Thiên Trì trái, bàn chân trái bước một bước sang trái. Trong khi chậm rãi thở ra, từ từ

quay thân sang trái. Đồng thời, bàn tay phải dẫn Khí dọc theo kinh lạc trái trong khi đọc nhẩm tên những huyệt vị ngang qua. Khi Khí đã được dẫn đến Trung Xung, hãy đưa bàn chân phải về bên bàn chân trái. Trong khi hít vào, hãy đưa hai cánh tay lên và xoay thân sang phải. Trọng tâm cơ thể được chuyển sang bàn chân phải. Bàn chân trái bước một bước sang trái. Đặt ngón giữa của bàn tay phải lên huyệt Thiên Trì trái. Trong khi thở ra, một lần nữa hãy bắt đầu dẫn Khí theo kinh lạc trái.

(Dẫn Khí hai lần dọc theo kinh lạc trái).



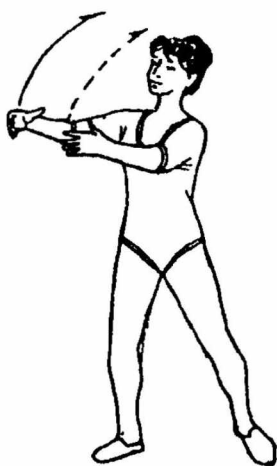
Hình 9 - 13

Hình 9 - 14

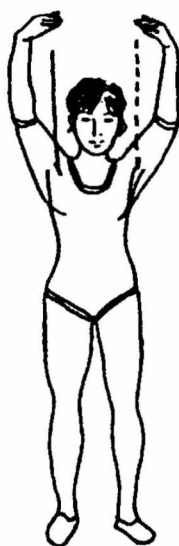
9. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc phải (Các hình 9 - 13, 9 - 14)

Trong khi hít vào, hãy đưa bàn chân phải về bên bàn chân trái. Xoay thân hoàn toàn sang trái, bàn chân phải bước một bước sang phải. Đặt ngón giữa của bàn tay trái lên huyệt Thiên Trì phải. Trong khi chậm rãi thở ra, hãy xoay thân sang phải. Cùng lúc đó, bàn tay trái dẫn Khí dọc theo kinh lạc và dọc nhằm tên những huyệt vị ngang qua.

(Dẫn Khí hai lần dọc theo kinh lạc phải).



Hình 9 - 15



Hình 9 - 16

10. Dẫn Khí từ huyết Lao Cung đến huyết Quang Xung
(đầu ngón tay áp út bên móng) (Các hình 9 - 15, 9 - 16, 9 - 17)

Trong khi hít vào, hãy đưa hai cánh tay lên trên đầu. Chuyển dịch bàn chân trái sao cho hai bàn chân có tầm rộng bằng hai vai. Trong khi từ từ thở ra, hãy chậm rãi buông hai cánh tay xuống trước ngực. Xoay gan bàn tay trái lên trên. Tiếp đến, hãy chạm ngón giữa của bàn tay phải lên huyết Lao Cung trái. Dẫn Khí từ Lao Cung đến huyết Quang Xung (SJ. 1). Sau đó, hãy xoay gan bàn tay trái xuống dưới và ngửa gan bàn tay phải lên, ngón giữa trái dẫn Khí từ huyết Lao Cung phải đến Quang Xung. Quang Xung là điểm kết nối Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu với Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc.



Hình 9 - 17

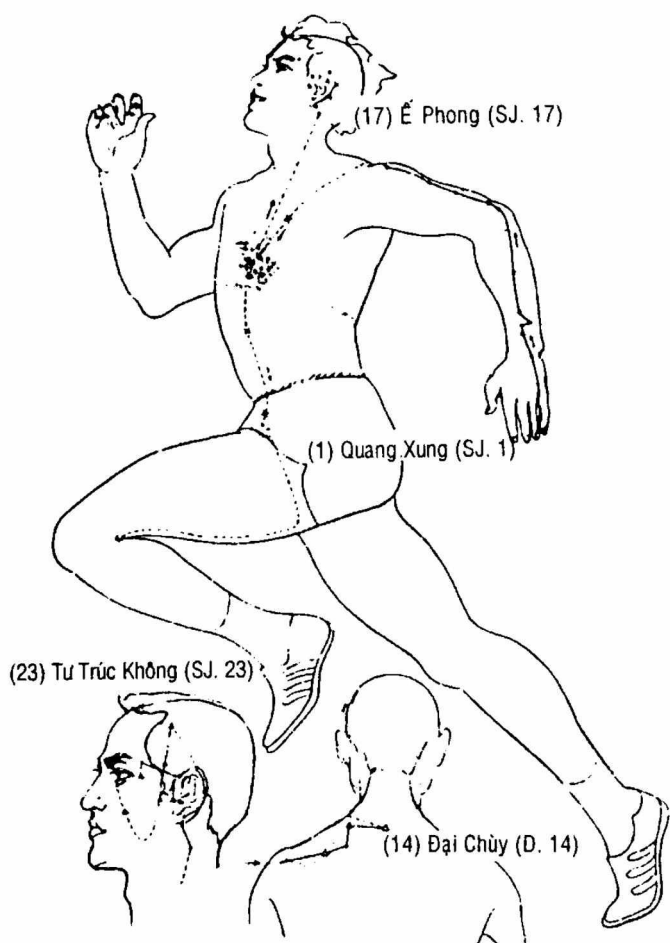
Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu

✧ *Con đường của Khí: (Hình SJ. - 1)*

Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu xuất phát từ đầu ngón đeo nhẫn (Quang Xung SJ. 1), chạy lên phía trên, dọc theo một bên của ngón đeo nhẫn và lưng cổ tay. Nó ngang qua mỏm khuỷu và chạy theo tuyến giữa mặt bên của cẳng tay để đến vùng vai và gặp huyết Đại Chùy (D. 14). Vượt qua hóc trên xương đòn, kinh này lan tỏa qua ngực, nơi có hai nhánh của nó nổi lên. Nhánh bên trong kết nối với màng tim và chạy xuống qua cơ hoành để xuống bụng và kết hợp với những phần thuộc về nó là tiêu thượng, tiêu trung và tiêu hạ. Sau đó, Khí có thể xuống đến huyết Thần Đường (B. 39). Nhánh bề mặt của kinh lạc này xuất phát tại ngực. Chạy lên phía trên, nó nổi lên từ hóc trên xương đòn (supraclavicular fossa). Từ đó nó tiến lên cổ và chạy dọc theo rìa sau của tai. Tại Ế Phong (SJ. 17), nó tiến vào tai rồi vào mắt. Sau đó nó chạy vòng lên phía trên và quay trở về tai, nơi nó nổi lên ở phía trước. Ngang qua Nhĩ Môn (SJ. 21) và Hòa Liêu (SJ. 22), nó vươn đến huyết Tư Trúc Không (SJ. 23) ở ngoài chót lông mày. Từ đó, nó chạy xuống huyết Đồng Tử Liêu (G. 1) ở khoe ngoài mắt để kết nối với Thỉnh Túc Thiếu Dương Đởm Minh.

Chỉ định điều trị:

Khiếm thính, ù tai, lảng tai, nhức một bên đầu, đau mắt, đau nhức hai vai và cánh tay.



Hình SJ. 1 – Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu

Lưu ý:

Hãy tập trung vào việc điều hòa hơi thở. Trong khi thở ra, hãy dẫn Khí từ điểm xuất phát đến khuỷu tay. Hít vào, đồng thời dẫn Khí từ khuỷu tay đến Đại Chùy. Kinh lạc này chạy từ tay đến đầu. Điểm xuất phát là huyết Quang Xung và điểm kết thúc là huyết Tư Trúc Không. Các huyết phải ghi nhớ là Ngoại Quan (SJ. 5), Kiên Liều (SJ. 14), Ế Phong (SJ. 17), Nhĩ Môn (SJ, 21) và Hòa Liều (SJ. 22).

Định vị những huyết quan trọng: (Hình SJ - 2)

1. *Quang Xung*: Tại đầu ngón tay áp út (ngón đeo nhẫn), khoảng 0,1 thốn phía sau góc móng.

2. *Dịch Môn*: Tại kẽ ngón đeo nhẫn và ngón út.

4. *Dương Trì*: Tại khớp bàn tay, phía trên, ngay giữa bàn tay.

5. *Ngoại Quan*: Chỗ khuỷu khớp trên bàn tay đo lên 2 tấc.

10. *Thiên Tinh*: Khi khuỷu tay gấp lại thì huyết này đóng ở các lõm cách phía trên mỏm khuỷu tay khoảng 1 thốn.

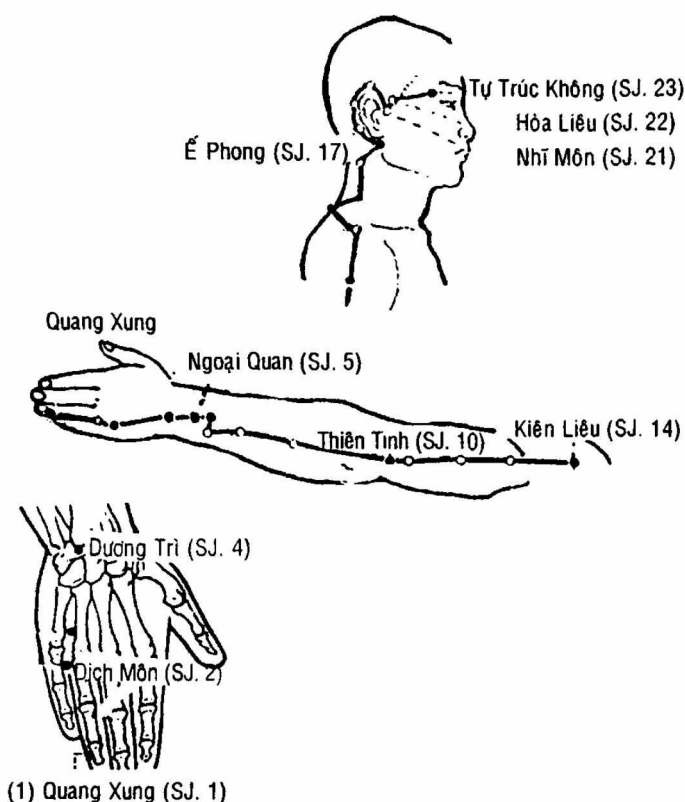
14. *Kiên Liều*: Ở phía sau và dưới mỏm trên cùng vai, đưa tay lên có sụn.

17. *Ế Phong*: Dưới rái tai, đằng thì đau, nơi có xương chũm.

21. *Nhĩ Môn*: Trước lỗ tai, chỗ cục thịt nhĩ cầu. Huyết này dễ định vị hơn khi há miệng.

22. *Hòa Liều*: Phía trước và bên trên Nhĩ Môn, dưới mí tóc chỗ khớp xương, tại thần kinh nhánh tam thoa, thần kinh mặt, động mạch mặt.

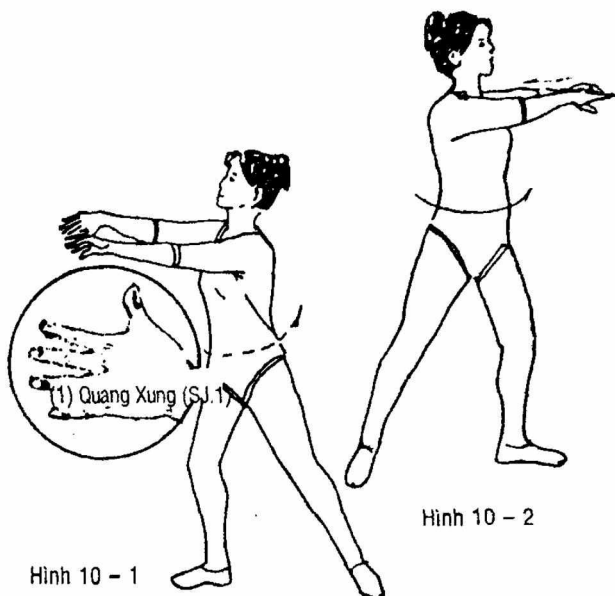
23. *Tư Trúc Không*: Ở chỗ lõm phía cuối lông mày.



Hình SJ. - 2 - Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu

1. Xoay thân và duỗi thẳng hai cánh tay sang phải
(Hình 10 - 1)

Xoay thân và bẻ chân phải 90° sang phải. Cùng lúc đó, duỗi thẳng hai cánh tay sang phải. Đặt ngón trỏ



Hình 10 - 1

Hình 10 - 2

phải lên ngón đeo nhẫn trái. Sức nặng của thân trụ trên bàn chân phải. Bàn chân trái bước một bước ra sau. Hít thở bình thường.

2. Quay sang trái để dẫn khí sang bên trái (Các hình 10 - 2, 10 - 3)

Từ từ quay thân và bàn chân phải 135° và bàn chân trái 90° sang trái trong khi dẫn Khí dọc theo kinh lạc. Khi Khí đã được dẫn đến huyết Đại Chùy, hãy gấp cánh tay trái. Xoay bàn chân trái 45° và thân sang trái. Bàn chân phải bước một bước về phía trước. Đặt ngón trỏ trái trên ngón chân phải.



Hình 10 - 3



Hình 10 - 4

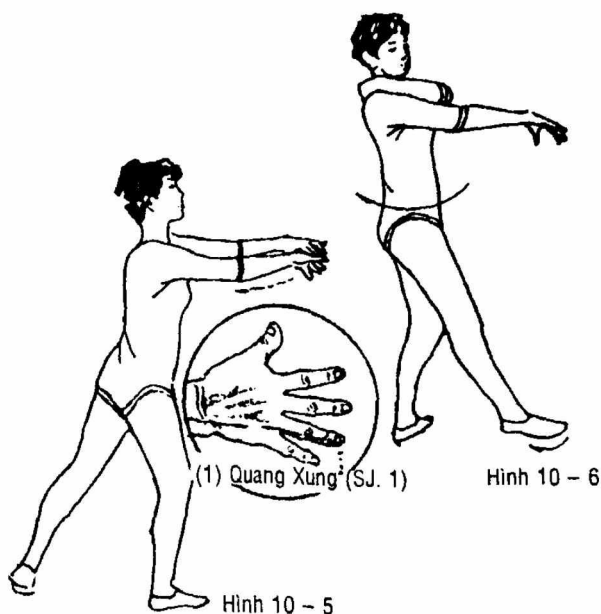
Lưu ý:

Trong khi thở ra hãy dẫn Khí từ điểm xuất phát đến khuỷu tay.

Trong khi hít vào hãy dẫn Khí từ khuỷu tay đến huyết Đại Chùy.

3. Quay sang phải để dẫn Khí bên phải (Các hình 10 - 4, 10 - 5, 10 - 6).

Trong khi duỗi hai cánh tay ra phía trước, xoay thân và bàn chân phải 45° sang phải. Cùng lúc đó, ngón trỏ trái dẫn Khí lên phía trên, dọc theo tuyến kinh lạc. Khi Khí đã được dẫn đến Đại Chùy, hãy cong cánh tay phải.



Xoay bàn chân phải 45° và thân sang phải. Bàn chân trái bước một bước về phía trước. Bắt đầu dẫn Khí ở bên phải.

Lưu ý:

Xem lưu ý trong động tác (2)

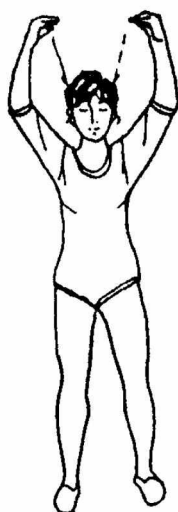
Dẫn Khí hai lần cho mỗi bên.

4. Xoay Thân và đưa hai cánh tay lên (Các hình 10 - 6, 10 - 7, 10 - 8, 10 - 9).

Trong khi thở ra, hãy xoay bàn chân phải 90° và thân sang phải. Chuyển dịch bàn chân trái sao cho hai bàn



Hình 10 - 7



Hình 10 - 8

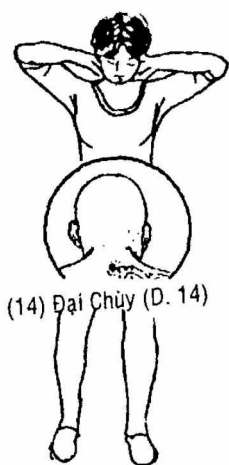
chân có cùng tầm rộng với hai vai. Trong khi hít vào, hãy đưa hai cánh tay lên trên đầu và chạm các ngón tay vào nhau. Trong khi thở ra, hãy buông hai bàn tay xuống chạm Đại Chùy.

5. Dẫn Khí đến Đại Chùy, hít thở bình thường (Các hình 10 - 9, 10 - 10, 10 - 11, 10 - 12, 10 - 13, 10 - 14)

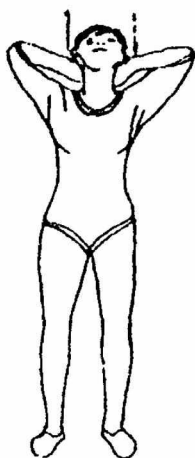
Cúi đầu xuống rồi ngẩng đầu lên 6 lần.

Xoay thân và tứ chi sang trái - phải 6 lần.

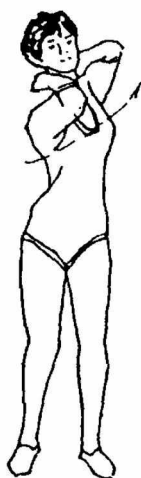
Xoay đầu sang mỗi bên 6 lần.



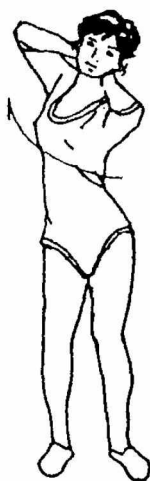
Hình 10 - 9



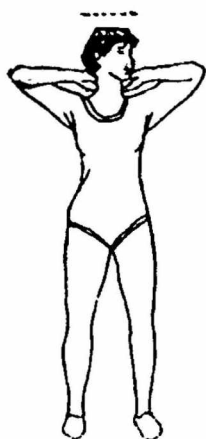
Hình 10 - 10



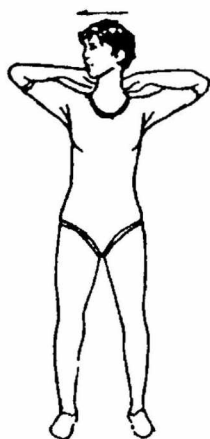
Hình 10 - 11



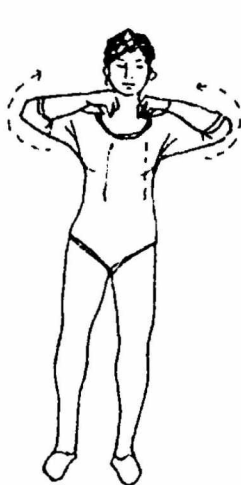
Hình 10 - 12



Hình 10 - 13



Hình 10 - 14



Hình 10 - 15



Hình 10 - 16

6. Dẫn Khí lên hốc bên trên xương đòn, xoay tròn hai cánh tay 3 lần (Hình 10 - 15)

Đưa hai bàn tay đến hốc trên xương đòn, xoay tròn hai cánh tay từ trước ra sau 3 lần. Hít thở bình thường. Tập trung vào các nhánh của kinh lạc.

7. Tập trung vào Tam Tiêu (Hình 10 - 16)

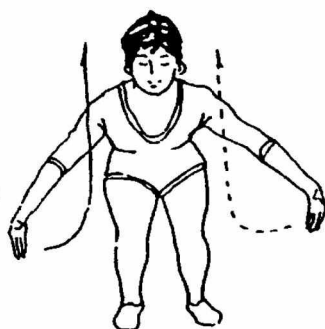
Trong khi thở ra, hãy buông hai bàn tay xuống dọc theo tuyến của hạ tiêu. Hít vào và nín hơi.

Lưu ý:

Khi dẫn Khí xuống phía dưới, hãy hình dung Khí nhánh bên trong đang kết nối với màng tim và tiến xuống qua cơ hoành để đến bụng, nơi có sự kết hợp với những phần thuộc về nó – thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu.



Hình 10 - 17

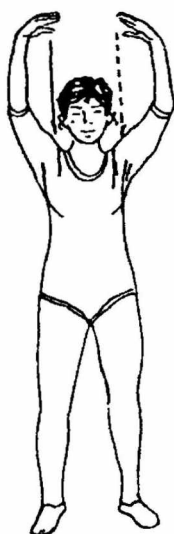


Hình 10 - 18

8. Cúi gập mình để gập huyết Thần Dương (B. 39)
(Hình 10 - 17)

Trong khi thở ra một cách chậm rãi, hãy cúi gập người và đưa hai bàn tay dọc theo các tuyến kinh lạc để đến Thần Dương (B. 39). Trong động tác này, Khí chuyển từ Tam Tiêu đến Thần Dương.

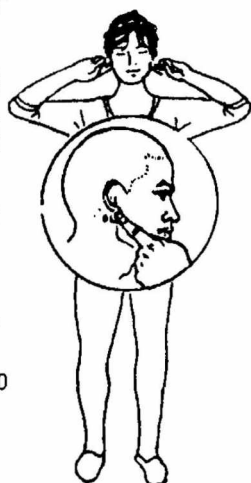
9. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí (Hình 10 - 18)



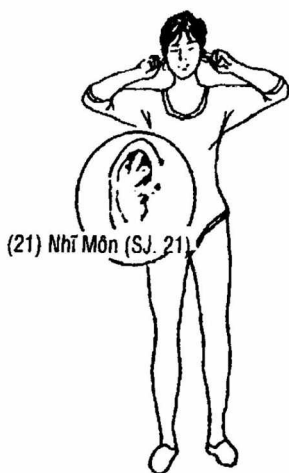
Hình 10 - 19



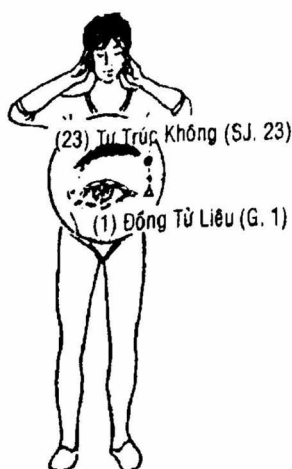
Hình 10 - 20



Hình 10 - 21



Hình 10 - 22



Hình 10 - 23

10. *Duỗi thẳng người lên và nhấc hai cánh tay lên trên đầu (Hình 10 - 19)*

11. *Rót Khí vào hốc trên xương đòn (Hình 10 - 20)*

12. *Mát xa huyết Ế Phong 6 lần (Hình 10 - 21)*

Trong khi hít vào hãy chuyển hai cánh tay lên phía trên dọc theo nhánh bề mặt của huyết Ế Phong (SJ. 17). Đặt các ngón giữa lên các ngón trỏ. Mát xa huyết Ế Phong 6 lần. Hình dung Khí đang tiến vào hai tai và kết nối với hai mắt. Hít thở bình thường.

13. *Mát xa Nhĩ Môn và Hòa Liễu 6 lần (Hình 10 - 22)*

Các ngón tay tiến lên Nhĩ Môn và Hòa Liễu. Đặt các

ngón trỏ và ngón giữa lên Nhĩ Môn rồi Hòa Liêu, và mát xa chúng sáu lần. Hít thở bình thường.

14. Mát xa huyết Tư Trúc Không (Hình 10 - 23)

Di các ngón tay đến huyết Tư Trúc Không. Mát xa 6 lần huyết này. Tâm trí phải dẫn Khí đi xuống và ra ngoài Đồng Tử Liêu để kết nối với Túc Thiếu Dương Đờm Kinh.

Túc Thiếu Dương Đờm Kinh

◇ Con đường của Khí: (Hình G. - 1)

Túc Thiếu Dương Đờm Kinh xuất phát từ khoeo ngoài của mắt (Đồng Tử Liêu, G. 1), tiến đến Thính Hội (G. 2) để lên góc trán (Đại Nghinh, S. 8), rồi chạy xuống quanh phía sau tai để đến Mục Song (G. 12). Từ đó, quay trở về trán, nó vươn đến Thừa Linh (G. 14), tiến xuống Phong Trì (G. 20). Tại đây, có hai nhánh của kinh lạc này nổi lên. Nhánh bên trong tiến vào tai bằng cách ngang qua huyết Ế Phong (SJ. 17). Sau đó kinh lạc này đi ra và gặp Đồng Tử Liêu. Tiến xuống từ má và quay trở về một điểm nằm dưới mắt, nó chạy xuống dọc theo cổ để đến hốc trên xương đòn, nơi nó gặp nhánh bề mặt. Từ đó, nhánh bên trong tiến xa hơn xuống ngực, ngang qua cơ hoành để kết nối với gan, và chạy vào túi mật. Từ đó, nó chạy xuống mép vùng mu, tiến vào vùng hông (Hoàng Khiêu, G. 30). Nhánh bề mặt thì tiến xuống từ Phong Trì để đến Thiên Dung (SI. 17). Sau đó, nó quay trở lại

để gặp Đại Chùy. Từ Đại Chùy, nó ngang qua Kiên Tinh (G. 21) để vươn đến hốc trên xương đòn. Từ hốc trên xương đòn, nó tiến xuống dưới, ngang qua phía trước nách, dọc theo một bên của ngực để đến vùng hông, kết hợp với nhánh bên trong. Tiến xuống theo tuyến giữa mặt bên của cẳng chân và ngang qua Túc Lâm Khấp (G. 41), nó vươn đến mặt bên của đầu ngón chân thứ tư.

Từ Túc Lâm Khấp, một nhánh của kinh này chạy vào vùng có lông của ngón chân cái, nơi có kết nối với Túc Khuyết Âm Can Kinh.

Chỉ định điều trị:

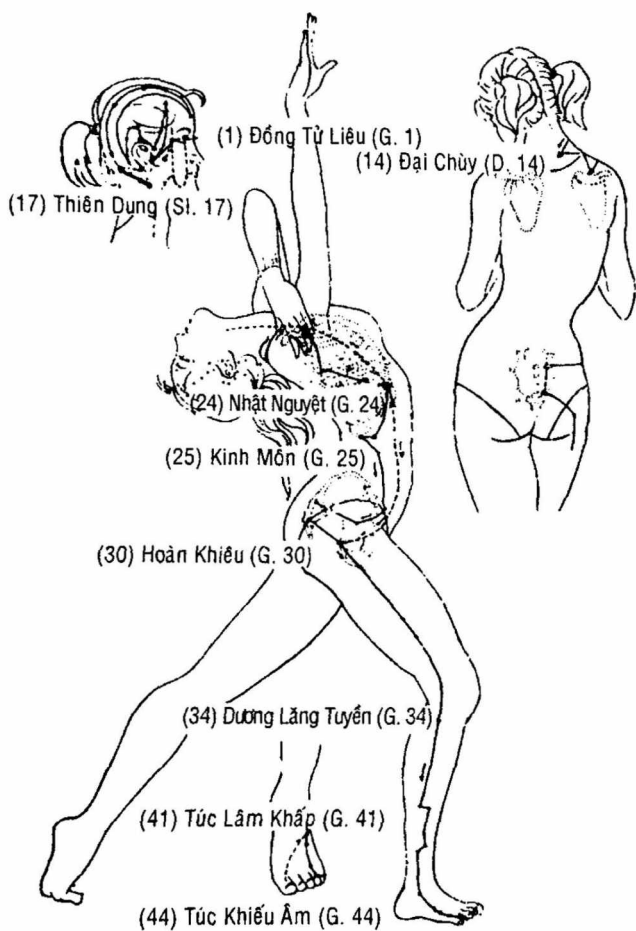
Cảm giác tức ngực và vùng hạ sườn, đắng miệng, đau một bên đầu, đau nhức cẳng chân, tê bàn chân, viêm túi mật mãn tính.

Lưu ý:

Xác định rõ những huyết vị và con đường ở đầu của kinh lạc. Đởm Kinh chạy từ đầu xuống bàn chân. Trong khi dẫn Khí dọc theo kinh lạc, hãy tập trung vào việc điều hòa tâm trí, sự hít thở và sức mạnh của những động tác. Hít vào và thở ra một cách chậm rãi và sâu lắng.

Ba điểm chính yếu:

- Cần phải ghi nhớ ba chỗ rẽ của kinh lạc tại đầu.
- Hai nhánh của kinh lạc nổi lên tại huyết Phong Trì và kết hợp tại huyết Hoàn Khiêu (G. 30)



Hình G – 1. Túc Thiếu Dương Đờm Kinh

• Có một nhánh nối lên tại Túc Lâm Khấp (G. 41), và nhánh này gặp Can Kinh. Có cả thấy là 44 huyết vị. Hãy ghi nhớ điểm xuất phát là huyết Đồng Tử Liêu và điểm kết thúc là huyết Túc Khiếu Âm (G. 44), ngoài ra còn có các huyết Thính Hội (G. 2), Mục Song (G. 12), Thừa Linh (G. 14), Phong Trì (G. 20) và Túc Lâm Khấp (G. 41)

Định vị những huyết quan trọng: (Hình G. - 2)

1. Đồng Tử Liêu: Tại khoé ngoài mắt.

2. Thính Hội: Trước tai, chỗ sụn khớp xương hạ hàm, cơ nhai.

12. Mục Song: Ở lõm phía sau và dưới mỏm xương chũm.

14. Thừa Linh: Trên trán, 1 thốn trên điểm giữa của lông mày.

20. Phong Trì: Thẳng sau cổ, dưới xương chẩm, ở chỗ sụn nằm giữa phần trên của cơ ức đòn chũm và cơ thang.

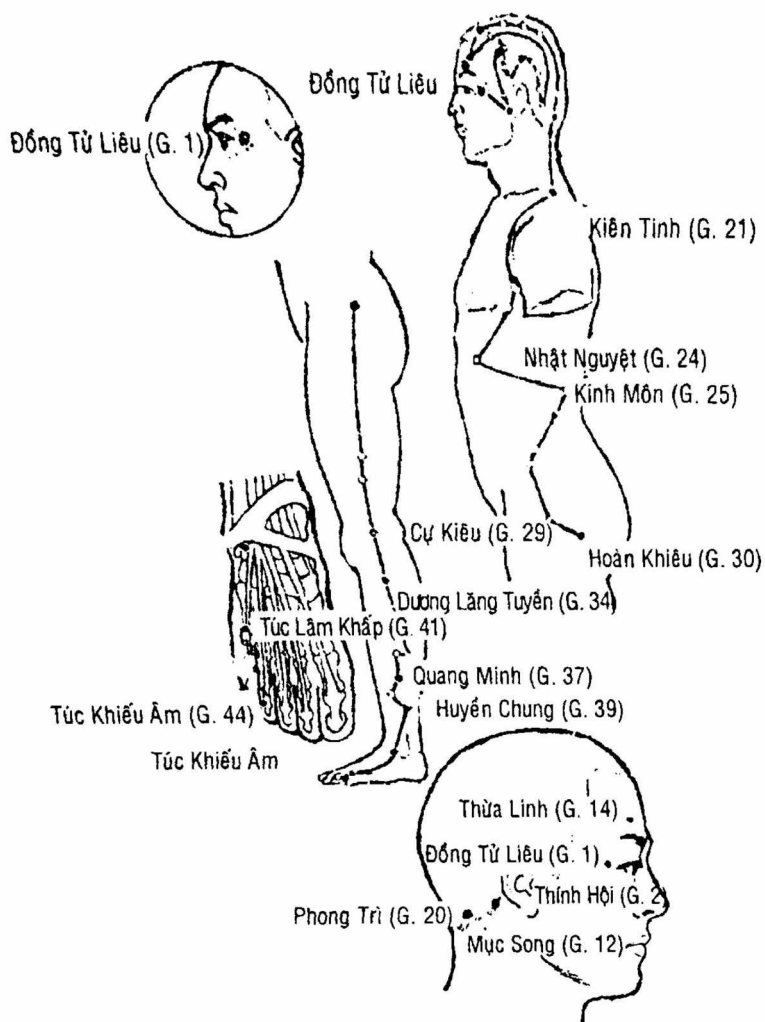
21. Kiên Tinh: Nằm giữa Đại Chùy và mỏm cùng vai, tại điểm cao nhất của vai.

24. Nhật Nguyệt: Dưới đầu vú, giữa xương sụn thứ bảy và xương sườn thứ tám.

25. Kinh Môn: Tại một bên hông, ngay đầu xương sườn thứ 12.

29. Cự Liêu: Tại giữa phần trên của xương chậu và máu chuyển của xương đùi.

30. Hoàn Khiêu: Ở giữa máu chuyển của xương đùi và khoảng trống của xương cùng.



Hình G - 2. Túc Thiếu Dương Đởm Kinh

34. Dương Lăng Tuyền: Ở chỗ lõm phía dưới đầu gối.

37. Quang Minh: 5 thốn phía trên mắt cá ngoài, ở mép trước xương mác.

39. Huyền Chung: 3 thốn phía trên mắt cá ngoài, ở mép sau của xương mác.

41. Túc Lâm Khấp: Ở giữa khoảng xương ngón út và ngón thứ tư trên bàn chân.

44. Túc Khiếu Âm: Bên đầu ngón chân thứ 4, phía gốc móng.



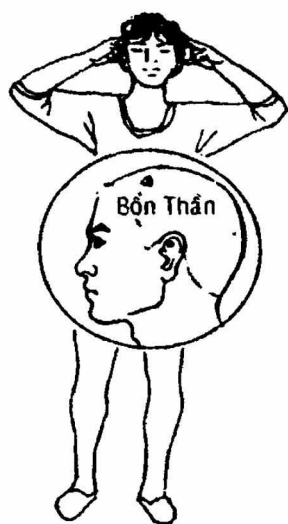
Hình 11 - 1



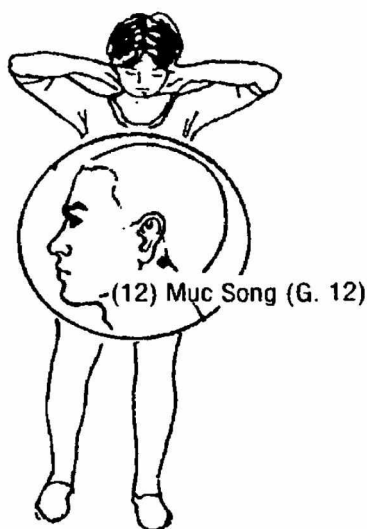
Hình 11 - 2

1. Mát xa Đồng Tử Liêu (Hình 11 - 1)

Chụm các ngón tay lại, mát xa 6 lần Đồng Tử Liêu.
Hít thở bình thường.



Hình 11 - 3



Hình 11- 4

2. Mát xa Thính Hội, Bốn Thần và Múc Song (Các hình 11 - 2, 11 - 3, 11 - 4)

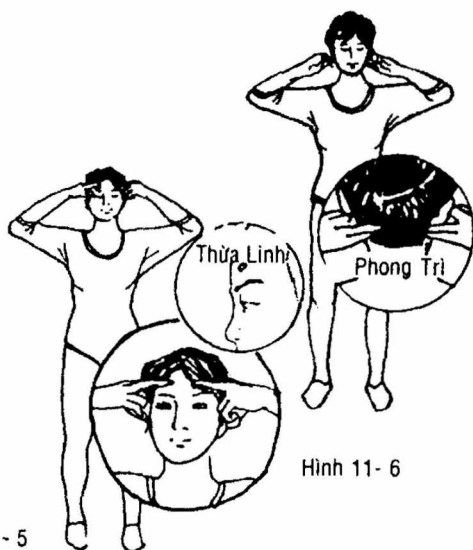
Dẫn Khí dọc theo kinh lạc, dùng các ngón tay để mát xa Thính Hội, Bốn Thần và Múc Song, 6 lần cho mỗi huyết. Hít thở tự nhiên.

3. Mát xa Thừa Linh (Hình 11 - 5)

Các ngón tay tiến lên phía trên, dọc theo kinh lạc, để đến Thừa Linh. Mát xa huyết vị này 6 lần. Hít thở tự nhiên.

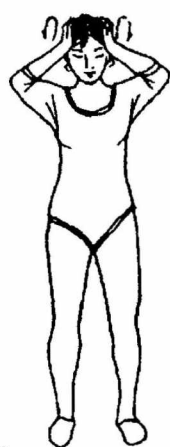
4. Mát xa Phong Trì (Hình 11 - 6)

Tiến dọc theo kinh lạc, các ngón tay vươn đến Phong Trì và mát xa 6 lần huyết vị này. Hít thở bình thường.

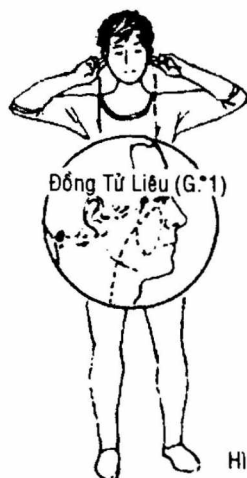


Hình 11- 6

Hình 11 - 5



Hình 11 - 7



Hình 11 - 8

5. Mát xa đầu (Hình 11 - 7)

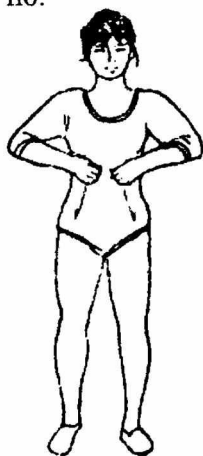
Dùng gan hai bàn tay để mát xa các xương thái dương 6 lần từ trước ra sau. Hít thở bình thường.

6. *Tiền xuống để dẫn Khí vào túi mật và kết nối với gan (Các hình 11 - 8, 11 - 9)*

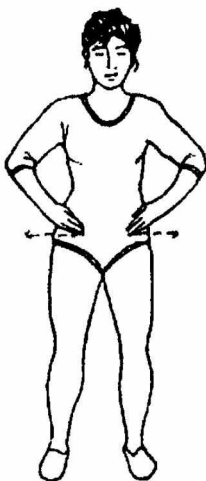
Các ngón tay di dọc theo nhánh bên trong của kinh lạc, vươn đến Ế Phong, ngang qua hai tai và lại trở về Đồng Tử Liêu. Dẫn Khí chạy quanh hai má, đến những huyết nằm dưới hai mắt. Trong khi thở ra, hãy dẫn Khí xuống phía dưới để vào túi mật và kết nối với gan.

Lưu ý:

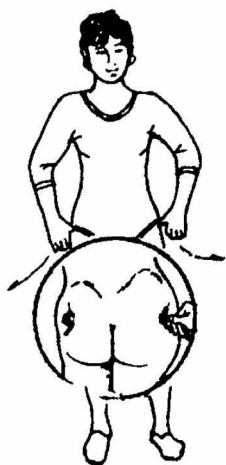
Tâm trí phải hướng theo Khí dọc theo tuyến bên trong của nó.



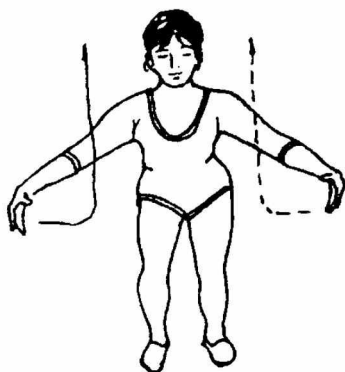
Hình 11 - 9



Hình 11 - 10



Hình 11 - 11



Hình 11 - 12

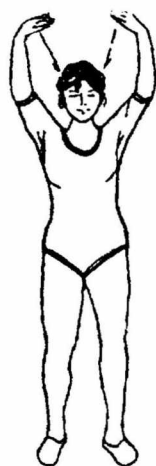
7. Dẫn Khí xuống phía dưới để đến bụng dưới (Hình 11 - 10)

Trong khi thở ra, buông hai bàn tay xuống dọc theo những đường của kinh lạc để đến bụng dưới.

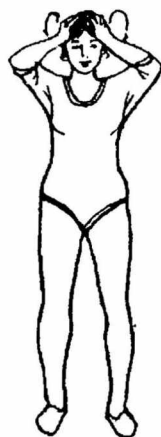
8. Dẫn Khí vào vùng hông (Hình 11 - 11)

Trong khi hít vào, chuyển hai bàn tay từ mép vùng mu để tiến vào huyết Hoàng Khiêu (G. 30) của vùng hông.

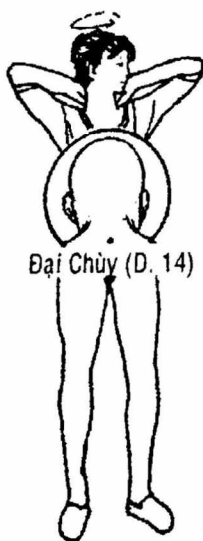
9. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí (Hình 11 - 12)



Hình 11 - 13

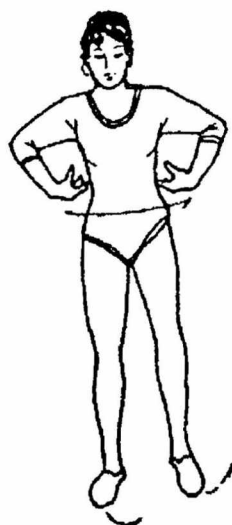


Hình 11 - 14



Đại Chùy (D. 14)

Hình 11 - 15



Hình 11 - 16

10. *Thăng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu (Hình 11 - 13).*

Mát xa đầu 3 lần. (Hình 11 - 14)

11. *Chạm đến Đại Chùy (Hình 11 - 15)*

Hai bàn tay chuyển từ Phong Trì đến Thiên Dung (SI. 17), và sau đó chạm đến Đại Chùy. Hít thở bình thường.

12. *Chuyển động Đại Chùy (Hình 11 - 15)*

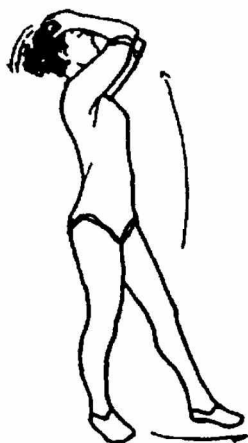
Xoay tròn Đại Chùy 6 lần theo chiều kim đồng hồ và 6 lần ngược chiều. Hít thở bình thường.

12. *Dẫn Khí đến nách (Hình 11 - 16)*

Chuyển hai bàn tay ngang qua huyết Kiên Tinh (G. 21) để đến hốc trên xương đòn và sau đó dẫn Khí vào



Hình 11 - 17



Hình 11 - 18

nách. Duỗi hai cánh tay ra sau. Xoay bàn chân phải 45° và bàn chân trái 90° sang trái. Thân xoay theo hai bàn chân và hướng về bên trái. Từ từ hít vào trong khi thực hiện các động tác.

13. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc trái (Hình 11 - 17)

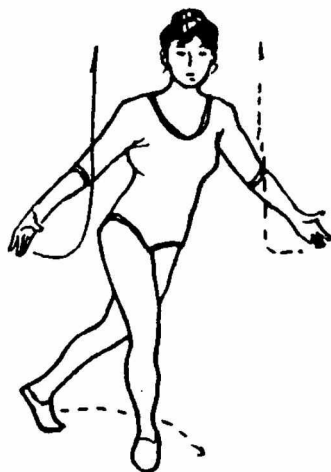
Cong hai cánh tay. Trong khi gập mình, hai bàn tay dẫn Khí dọc theo tuyến kinh lạc để đến điểm cuối là huyệt Túc Khiếu Âm. Từ từ thở ra trong khi thực hiện động tác này.

14. Duỗi thẳng người, đưa hai cánh tay lên và mát xa đầu (Hình 11 - 18)

Trong khi chậm rãi hít vào, thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu. Trong khi thở ra, hạ hai cánh



Hình 11 - 19



Hình 11 - 20

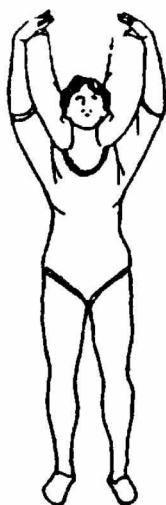
tay xuống để mát xa 3 lần các xương thái dương. Trong khi hít vào, dẫn Khí vào hai nách và duỗi hai cánh tay ra phía sau.

16. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc phải (Hình 11 - 19)

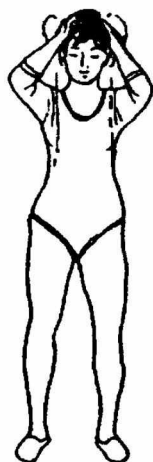
Bàn chân phải bước một bước về phía trước. Trong khi gập mình, hai bàn tay dẫn Khí dọc theo kinh lạc để đến điểm cuối là huyết Túc Khiếu Âm. Từ từ thở ra trong khi thực hiện động tác này.

17. Thẳng người, đưa hai cánh tay lên và xoay thân (các hình 11 - 20, 11 - 21, 11 - 24)

Trong khi hít vào, hãy chậm rãi duỗi thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu. Xoay bàn chân phải



Hình 11 - 21



Hình 11 - 22

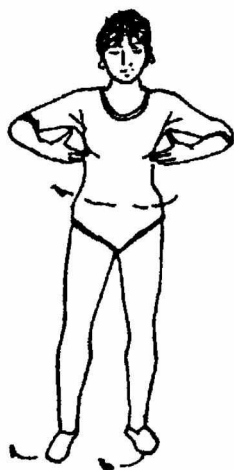
90° và thân sang phải. Chuyển dịch bàn chân trái sao cho hai bàn chân có cùng tầm rộng với hai vai. Trong khi thở ra, hãy buông hai cánh tay xuống để mát xa ba lần các xương thái dương.

18. Dẫn Khí vào hai nách (Hình 11 - 23)

Chuyển hai bàn tay đến nách, sau đó duỗi hai cánh tay ra phía sau. Xoay bàn chân trái 45° và bàn chân phải 90° sang phải. Thân xoay theo hai bàn chân hướng sang phải. Chậm rãi hít vào trong khi thực hiện động tác này.

19. Dẫn Khí dọc theo kinh lạc phải và kinh lạc trái (Các hình 11 - 24, 11 - 25, 11 - 26)

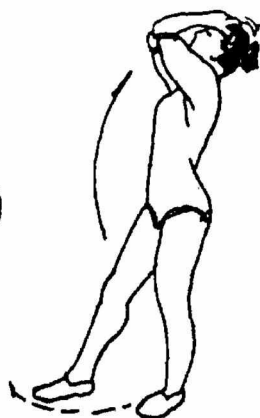
Xem các động tác (14), (15), (16).



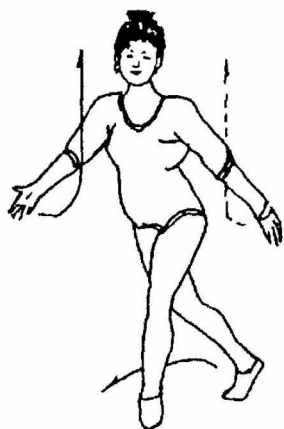
Hình 11 - 23



Hình 11 - 24



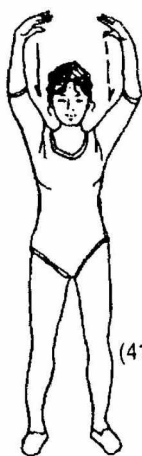
Hình 11 - 25



Hình 11 – 26



Hình 11 – 27



Hình 11 – 28



(41) Túc Lâm Khấp (G. 41)

(44) Túc Khiếu Âm
(G. 44)

Hình 11 – 29

20. *Duỗi thẳng người, đưa hai cánh tay lên và xoay thân (Các hình 11 – 27, 11 - 28)*

Trong khi hít vào, từ từ thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu. Xoay bàn chân trái 90^0 và quay thân sang trái. Chuyển dịch bàn chân phải sao cho hai bàn chân có tầm rộng bằng hai vai. Trong khi thở ra, buông hai cánh tay xuống. Mát xa xương thái dương ba lần trong khi hít thở một cách tự nhiên.

21. *Dẫn Khí ở hai bên và kết nối với Can Kinh (Hình 11 - 29)*

Trong khi hít vào, hãy dùng hai bàn tay để dẫn Khí đến nách. Trong khi thở ra, từ từ gập mình để dẫn Khí xuống phía dưới, dọc theo các tuyến của kinh lạc. Khi Khí đã đến Túc Lâm Khấp, nó sẽ tiến dọc theo nhánh Đại Đôn (Liv. 1) của các ngón chân cái, nơi có kết nối với Túc Khuyết Âm Can Kinh.

Túc Khuyết Âm Can Kinh

✧ *Con đường của Khí: (Hình Liv. - 1)*

Túc Khuyết Âm Can Kinh xuất phát từ đầu ngón chân cái trong gốc móng (Đại Đôn, Liv. 1), chạy lên phía trên dọc theo lưng bàn chân, nó đi ngang qua huyết Trung Phong (Liv. 4), 4 thốn kể từ tâm của cổ chân để tiến lên mặt giữa của đầu gối. Sau đó, nó tiến dọc theo phía giữa của đùi để đến vùng mu, uốn quanh cơ quan

sinh dục phía ngoài rồi chạy vào để đến Kỳ Môn (Liv. 14) bằng cách ngang qua Chương Môn (Liv. 13). Từ Chương Môn, nó tách nhánh vào bụng. Sau đó, nó chạy lên phía trên, uốn quanh dạ dày để vào gan, cơ quan thuộc về nó, và kết nối với túi mật. Từ đó, nó tiếp tục tiến lên, ngang qua cơ hoành và vươn tầm hoạt động đến các vùng sườn và hạ sườn. Sau đó, nó chạy lên dọc theo cổ họng để đến các mũi hầu và vào hai mắt. Tiếp tục tiến lên phía trên, nó tiến vào não, ngang qua hai tai và nổi lên từ trán để gặp Đốc Mạch tại đỉnh đầu.

Nhánh nổi lên từ “hệ mắt” của kinh lạc này chạy xuống phía dưới để vào má và uốn quanh mặt trong của hai môi. Khí lan tỏa ở hai bên lưỡi.

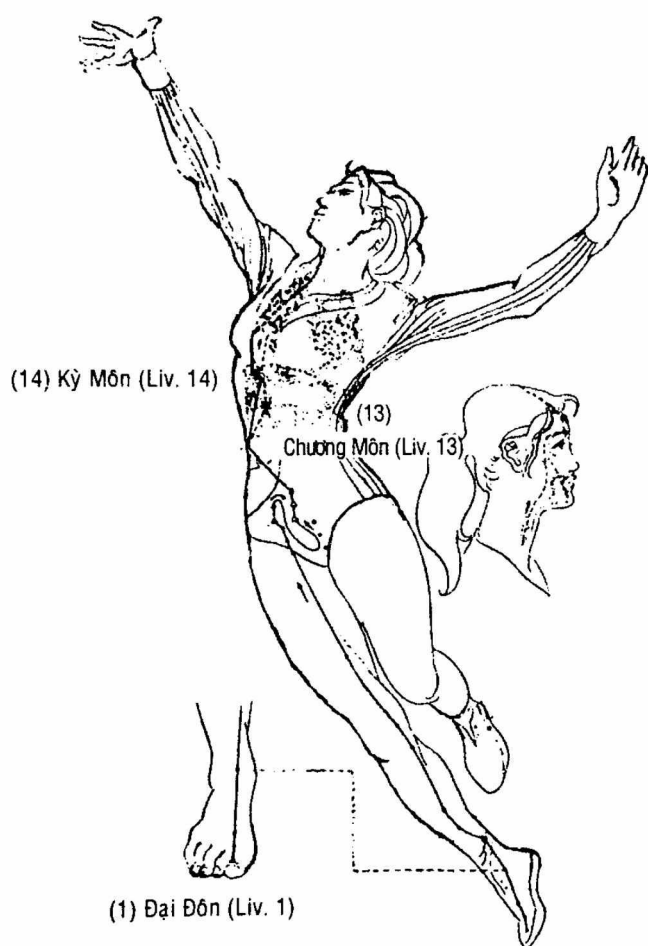
Một nhánh khác của kinh lạc này thì nổi lên từ gan, ngang qua cơ hoành, chạy vào hai phổi và tiến xuống trung tiêu, nơi nó kết nối với Thủ Thái Âm Phế Kinh.

Chỉ định điều trị:

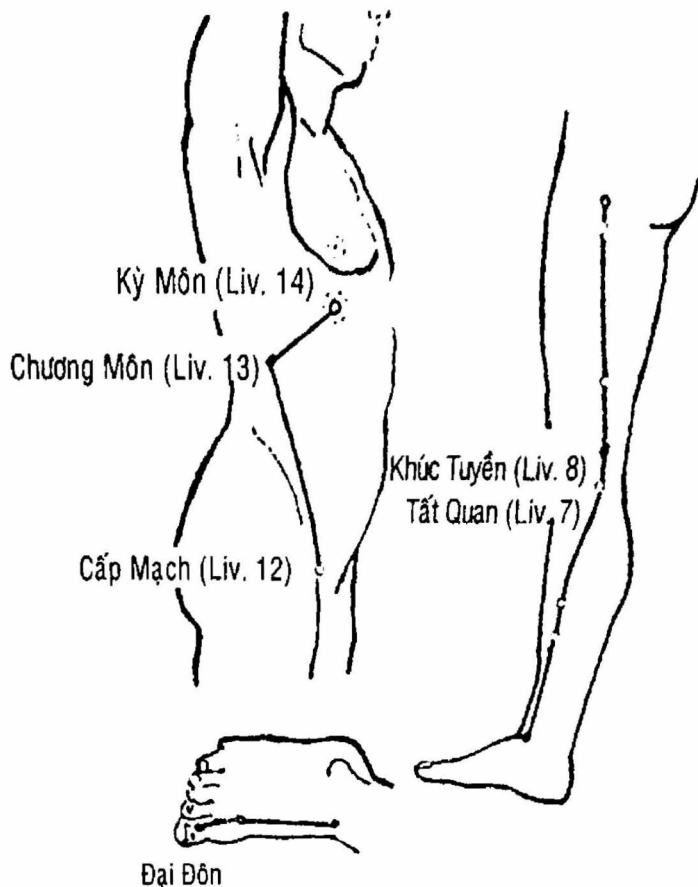
Nhức đầu, chóng mặt, viêm họng, tức ngực và vùng hạ sườn, đau bụng dưới, mệt mỏi, và cao huyết áp.

Lưu ý:

Tập trung vào điều hòa sự hít thở và thăng bằng. Kinh lạc này chạy từ bàn chân đến ngực và có cả thủy 14 huyết vị. Điểm xuất phát của nó là huyết Đại Đôn và điểm kết thúc là huyết Kỳ Môn (Liv. 14), ngoài ra còn có những huyết phải ghi nhớ là Thái Xung (Liv. 3) và Chương Môn (Liv. 13)



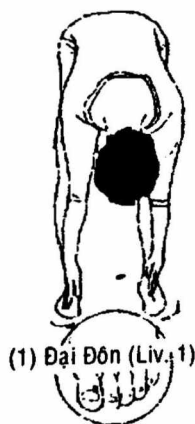
Hình Liv. – 1. Túc Khuyết Âm Can Kinh



Hình Liv. 2. Túc Khuyết Âm Can Kinh

Định vị những huyết quan trọng: (Hình Liv. - 2)

1. Đại Đôn: Tại đầu ngón chân cái trong gốc móng.
2. Hành Gian: Khoảng giữa kẽ ngón cái và trỏ, chỗ chỉ gân co ngón chân cái.
3. Thái Xung: Tại khe khớp xương trỏ và ngón chân cái, trên huyết Hành Gian.
7. Tất Quan: Phía sau và dưới lồi cầu ở đầu khớp xương chày.
8. Khúc Tuyền: Giữa khớp xương đầu gối.
12. Cáp Mạch: Phía dưới xương mu, âm khiêu đo ra 2,5 tấc.
13. Chương Môn: Trên ngực, bên hông, chỗ chột xương sườn thứ 2.



Hình 12 - 1

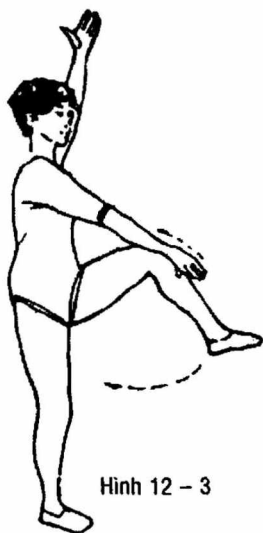


Hình 12 - 2

14. Kỳ Môn: Tại khoảng xương sườn thứ 9 và thứ 8 bên hông ngực.

1. Xoay thân sang trái và dẫn Khí dọc theo tuyến trái của kinh lạc (Các hình 12 - 1, 12 - 2, 12 - 3)

Từ tư thế cong mình, từ từ thẳng người lên. Xoay bàn chân phải 45° và bàn chân trái 90° sang trái. Thân hướng sang trái. Đưa cẳng chân và cánh tay trái lên, đồng thời duỗi cánh tay phải về phía bàn chân trái. Hướng sự tập trung vào điểm xuất phát. Trong khi hít vào, hãy dẫn Khí lên trên, dọc theo kinh lạc.



Hình 12 - 3



Hình 12 - 4

2. Dẫn Khí sang tuyến trái của kinh lạc và bước một bước ra sau bằng bàn chân trái (các hình 12 - 4, 12 - 5)

Khi Khí đã được dẫn đến vùng mu, bàn chân trái bước một bước ra sau. Tiếp tục dẫn Khí lên trên dọc theo tuyến kinh lạc để đến Kỳ Môn (Liv. 14). Đến điểm này, hơi hít vào cũng kết thúc.

Lưu ý:

Hãy nhớ dẫn Khí ở mặt ngoài, quanh cơ quan sinh dục.



Hình 12 - 5



Hình 12 - 6

3. Đưa căng chân và cánh tay phải lên (Các hình 12 - 5, 12 - 6)

Trong khi thở ra, hãy đưa căng chân và cánh tay phải lên đồng thời hạ cánh tay trái xuống. Duỗi cánh tay trái về phía bàn chân phải. Tập trung vào điểm xuất phát.

4. Dẫn Khí ở tuyến phải và bàn chân phải bước một bước ra sau (Hình 12 - 6)

Trong khi hít vào, hãy dẫn Khí lên phía trên để đến vùng mu. Bàn chân phải bước một bước ra sau. Dẫn Khí quanh cơ quan sinh dục phía ngoài để đến Kỳ Môn (Liv. 14). Trong khi thở ra, hạ cánh tay phải xuống và nhắc căng chân và cánh tay trái lên để một lần nữa dẫn Khí sang bên trái.

Dẫn Khí hai lần dọc theo tuyến của mỗi bên.



Hình 12 - 7



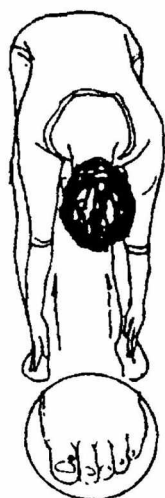
Hình 12 - 8

5. Xoay thân và đưa hai cánh tay lên (Các hình 12 - 7, 2 - 8)

Trong khi tiếp tục thở ra, hãy xoay thân sang phải. Trong khi hít vào, từ từ đưa hai cánh tay lên từ phía sau. Chuyển dịch bàn chân phải sao cho hai bàn chân có cùng tầm rộng của hai vai.

6. Dẫn Khí ở hai bên (Hình 12 - 9)

Trong khi thở ra, hãy gập người, hai bàn tay chạm vào các điểm xuất phát. Trong khi hít vào, hai bàn tay từ từ dẫn Khí lên trên theo các tuyến, đồng thời thân chậm rãi duỗi thẳng lên.



Hình 12 - 9



Hình 12 - 10

7. *Dẫn Khí quanh cơ quan sinh dục (Hình 12 - 10)*

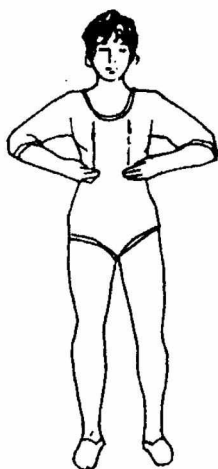
Khi thở ra, hai bàn tay dẫn Khí quanh cơ quan sinh dục.

8. *Dẫn Khí vào gan và kết nối với túi mật. (Hình 12 - 11)*

Khi hít vào, Khí được dẫn đến Kỳ Môn (Liv. 14). Khí tiến vào gan và kết nối với túi mật. Chuyển hai bàn tay lên phía trên, dọc theo các tuyến để đến hai mắt. Hãy hình dung Khí chạy dọc theo các tuyến để đến hai mắt và vào não.

9. *Mát xa nhãn cầu (Hình 12 - 12)*

Đặt hai ngón giữa lên hai nhãn cầu, các ngón trỏ và ngón giữa ở cạnh các nhãn cầu. Mát xa 6 vị trí này. Tập trung vào Khí đang chạy lên não. Hít thở bình thường.



Hình 12 - 11



Hình 12 - 12



Hình 12 - 13

10. Dẫn Khí quanh miệng và lan tỏa Khí ở lưỡi (Hình 12 - 13)

Chuyển hai bàn tay xuống phía dưới, về miệng. Hình dung Khí đang ngang qua hai má và chạy quanh môi. Dùng ngón trỏ mát xa lui tới 6 lần miệng. Hình dung Khí đang lan tỏa dọc theo hai bên lưỡi. Hít thở bình thường.



Hình 12 - 14

11. *Dẫn Khí đến đỉnh đầu, tiến vào não và ngang qua hai tai (Hình 12 - 14)*

Chuyển hai bàn tay từ miệng lên phía trên để đến đỉnh đầu. Sử dụng các ngón giữa để nhấn vào huyết Bách Hội (D. 20) sáu lần. Hình dung Khí đang tiến vào não và ngang qua hai tai. Hít thở bình thường.

12. *Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí*

13. *Thăng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu*

14. *Dẫn Khí ở hai bên (Hình 12 - 17)*

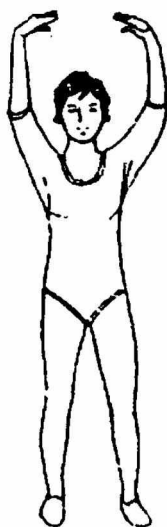
15. *Dẫn Khí quanh cơ quan sinh dục và lên phía trên (Các hình 12 - 18, 12 - 19)*

Khi bạn hít vào, hãy dùng hai bàn tay để dẫn Khí quanh cơ quan sinh dục.

Khi bạn thở ra, Khí được dẫn lên trên để vào bụng dưới.



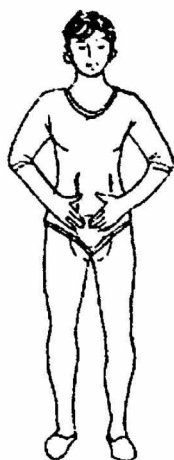
Hình 12 - 15



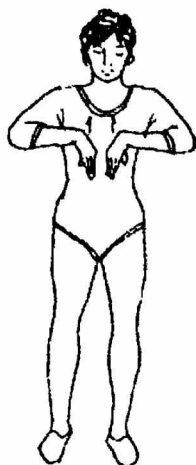
Hình 12 - 16



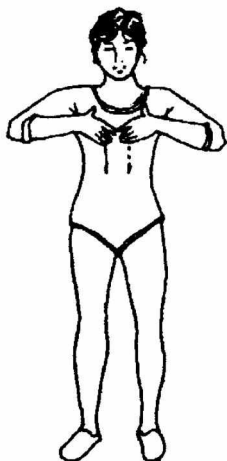
Hình 12 - 17



Hình 12 - 18



Hình 12 - 19



Hình 12 - 20



Hình 12 - 21

16. Dẫn Khí vào hai phổi (Các hình 12 - 20, 12 - 21).

Với hai bàn tay, hãy dẫn Khí vào phổi. Trong khi tiến xuống phía dưới để ngang qua cơ hoành, hãy chuyển hai bàn tay về trung tiêu để đến điểm xuất phát của Phế Kinh.

Lưu ý:

Trong khi hút vào, hãy dẫn Khí đi lên

Trong khi thở ra, hãy dẫn Khí đi xuống.

17. Tập trung vào Đan Điền (Các hình 12 - 22, 12 - 23, 12 - 24).



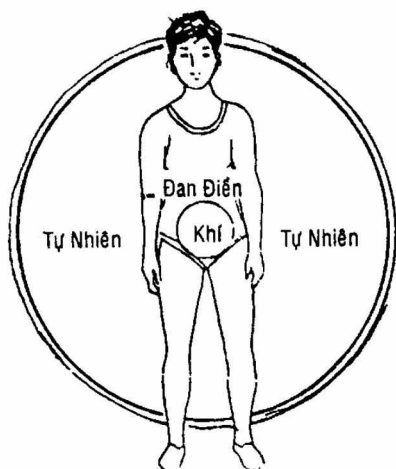
Hình 12 - 22



Hình 12 - 23



Hình 12 - 24



任 $\longleftrightarrow$ 督

Nhâm Mạch (R)

Đốc Mạch (D)

Nhâm Mạch

Nhâm Mạch kiểm soát mọi Kinh Lạc Âm của cơ thể, do đó nó được gọi là “Biển của Âm”. Ngoài ra, nó cũng liên quan đến các cơ quan sinh dục.

✧ Con đường của Khí: (Hình R. - 1)

Nhâm Mạch vươn lên từ Đan Điền và nổi lên từ Hội Âm (R. 1). Nó uốn quanh cơ quan sinh dục phía ngoài và vươn đến gò mu. Tiến lên dọc theo tuyến giữa của bụng, ngực và cổ họng, nó vươn đến huyết

Thừa Tương (R. 24), dưới môi dưới, sau đó nó uốn quanh môi và vươn đến Ngân Giao (D. 28). Nổi lên cùng với Đốc Mạch, nó tách nhánh và chạy lên dọc theo hai má để đến huyết Đầu Duy (S. 1) dưới hai mắt, nơi Khí tiến vào não.

Chỉ định điều trị:

Hãy dẫn Khí vào bụng dưới và mát xa vùng này nhằm chữa trị những chứng bệnh liên quan đến hệ sinh dục và tiết niệu như thoát vị, kinh nguyệt không đều, mộng tinh, xuất tinh sớm và bất lực.

Dẫn Khí vào vùng thượng vị (bụng trên) để chữa trị những chứng rối loạn tiêu hóa như những rối loạn đường ruột và rối loạn dạ dày.

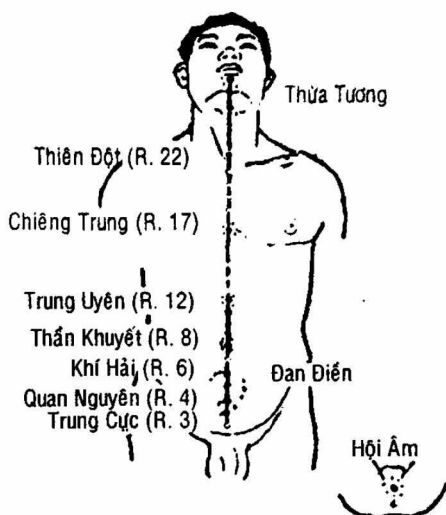
Dẫn Khí vào lồng ngực và mát xa phần này để chữa trị những chứng có liên quan đến tim, phổi và phần trên của thực quản.

Lưu ý:

Hãy tập trung vào việc điều hòa sự hít thở và dẫn Khí dọc theo Nhâm Mạch. Mát xa các huyết Thần Khuyết (R. 8), Trung Uyên (R. 12), Chiêng Trung (R. 17), Thừa Tương (R. 24), và Đầu Duy (S. 1). Nhâm Mạch có cả thảy là 24 huyết vị phân bố trên tuyến giữa của ngực và bụng. Điểm xuất phát là huyết Hội Âm và điểm kết thúc là huyết Thừa Tương, cùng năm huyết vị đã nêu trên.



Hình R. – 1. Nhâm Mạch



Hình R. - 2. Nhâm Mạch

Định vị những huyết quan trọng:

1. Hội Âm: Nằm giữa hậu môn và bộ phận sinh dục.
3. Trung Cực: 4 thốn dưới rốn và 1 thốn phía mép trên của mu, tại bàng quang.
4. Quan Nguyên: Trên tuyến giữa của bụng, cách 3 thốn dưới rốn.
6. Khí Hải: Trên tuyến giữa của bụng, cách 1, 5 thốn dưới rốn.
8. Thần Khuyết: Tại tâm rốn.
12. Trung Uyên: Trên tuyến giữa của bụng, cách 4 thốn trên rốn.

17. Chiêng Trung: Trên tuyến giữa của ức, giữa hai đầu vú.

22. Thiên Đột: Ngay đầu xương ức, trên xương đòn gánh.

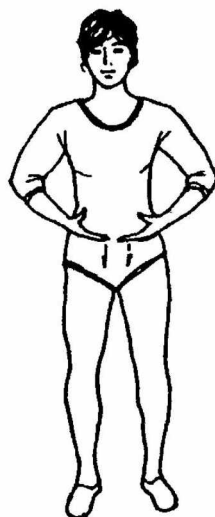
24. Thừa Tương: Ngay dưới làn môi dưới.

17. *Khi xuất phát từ Đan Điền, nổi lên từ Hội Âm (Các hình 13 - 1, 13 - 2, 13 - 3)*

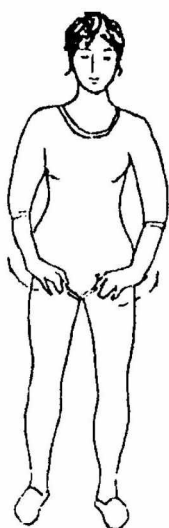
Gan hai bàn tay chạm Đan Điền. Trong khi hít vào, xoay gan hai bàn tay lên trên và đưa chúng lên đôi chút. Tiếp đến, trong khi thở ra, hãy hướng gan hai bàn tay xuống và hạ chúng xuống đôi chút. Đồng thời, hơi cong hai đầu gối. Hình dung Khí đang vươn đến Hội Âm.



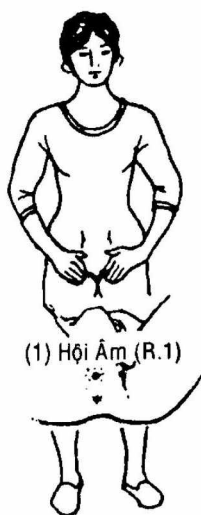
Hình 13 - 1



Hình 13 - 2



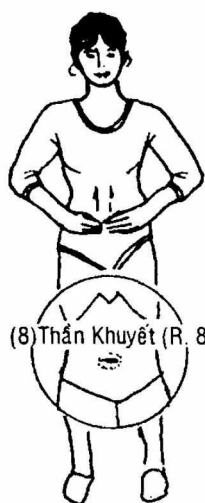
Hình 13 - 3



Hình 13 - 4

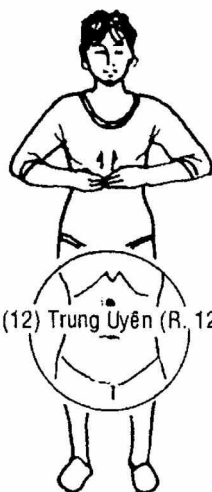
2. Dẫn Khí quanh cơ quan sinh dục bên ngoài và đến huyết Thần Khuyết (Các hình 13 - 3, 13 - 4, 13 - 5)

Bằng tâm trí, hãy dẫn Khí chạy quanh bộ phận sinh dục. Trong khi hít vào, hãy thẳng hai đầu gối và chuyển hai bàn tay lên phía trên, dọc theo tuyến để đến huyết Thần Khuyết. Trong khi hít thở bình thường, hãy ép huyết Thần Khuyết, gồng các cơ bụng, các cơ quanh cơ quan hệ sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng răng. Thực hiện ba lần.



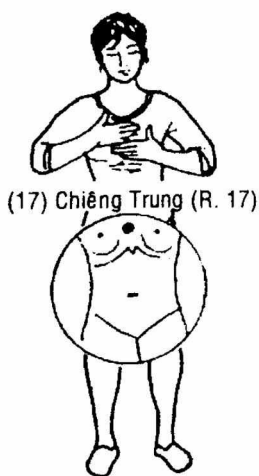
(8) Thần Khuyết (R. 8)

Hình 13 - 5



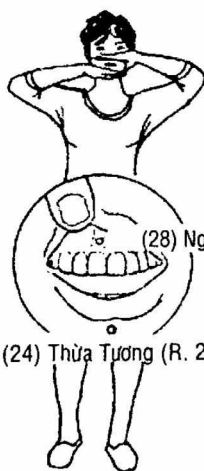
(12) Trung Uyên (R. 12)

Hình 13 - 6



(17) Chiêng Trung (R. 17)

Hình 13 - 7



(24) Thừa Tương (R. 24)

Hình 13 - 8

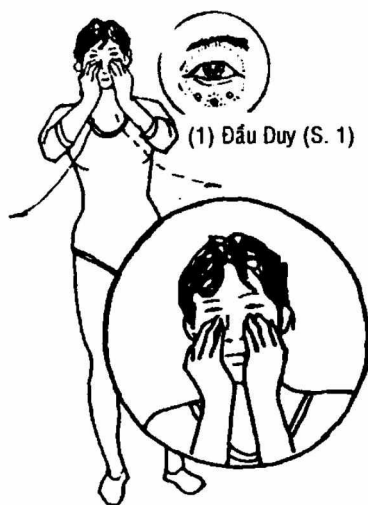
(28) Ngân Giao (D. 28)

3. *Dẫn Khí đến huyết Trung Uyên để mang lại sinh lực cho lá lách và dạ dày (Hình 13 - 6)*

Trong khi hít vào, dùng hai bàn tay để dẫn Khí lên trên, đến huyết Trung Uyên. Trong khi hít thở bình thường, hãy dùng tay ép vào Trung Uyên ba lần.

4. *Dẫn Khí đến huyết Chiêng Trung để điều hòa sinh năng và tim (Hình 13 - 7)*

Trong khi hít vào, hãy dẫn Khí lên phía trên để đến Chiêng Trung (giữa hai vú). Hít thở bình thường, đồng thời cọ xát Chiêng Trung 3 lần theo chiều ngang, nhằm điều hòa sinh năng và tim.



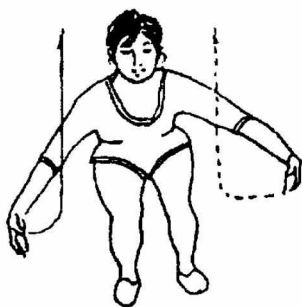
Hình 13 - 9

5. Dẫn Khí quanh hai môi để kết nối với Đốc Mạch (Hình 13 - 8)

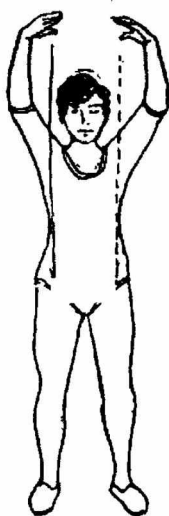
Trong khi hít vào, hãy chuyển hai bàn tay lên phía trên, dọc theo tuyến kinh lạc. Khí uốn quanh hai môi và kết nối với Đốc Mạch. Hít thở bình thường, đồng thời mát xa hai môi lui tới 3 lần.

6. Vươn đến Đầu Duy và mát xa huyết này (Hình 13 - 9)

Trong khi hít vào, hãy di chuyển các ngón tay từ góc miệng đến Đầu Duy (dưới mí mắt). Các ngón giữa chạm Đầu Duy. Hít thở bình thường, đồng thời mát xa ba lần huyết này.



Hình 13 - 10



Hình 13 - 11



Hình 13 - 12

7. Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí (Hình 13 - 10)

8. Thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu (Hình 13 - 11)

9. Rót Khí vào Đan Điền (Hình 13 - 12)

Thở ra, đồng thời từ từ hạ hai cánh tay xuống đến Đan Điền.

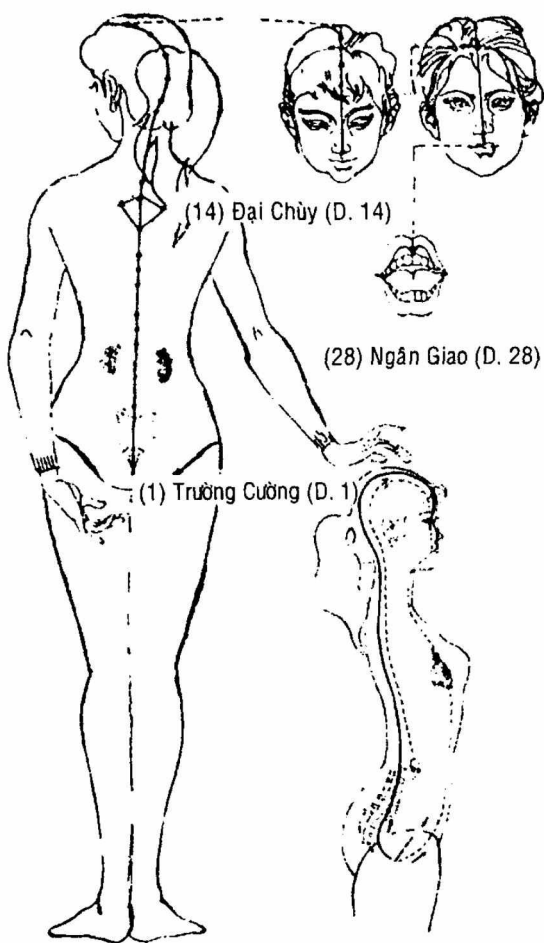
Hít thở bình thường, đồng thời tập trung vào Đan Điền.

Đốc Mạch

Đốc Mạch kiểm soát mọi kinh lạc dương của cơ thể, do đó nó được gọi là “Biển của Dương”.

✧ Con đường của Khí:

Đốc Mạch xuất phát từ Đan Điền và nổi lên từ Hội Âm (R. 1). Nó uốn quanh hậu môn và vươn đến Trường Cường (D. 1). Tiến lên dọc theo tuyến giữa của lưng, nó chạy vào thận tại Mệnh Môn (D. 4) và vươn đến Phong Phỉ (D. 16), nơi nó chạy vào não. Lại nổi lên, nó tiến đến đỉnh đầu rồi chạy xuống qua trán để tới đầu mũi.



Hình D. - 1. Đốc Mạch

Từ Đoài Đoan (D. 26), nó uốn quanh hai môi và đến Ngân Giao (D. 28), nơi nó kết nối với Nhâm Mạch.

Chỉ định điều trị:

Bất lực, sớm xuất tinh, mộng tinh, kinh nguyệt không đều, bệnh trĩ, rối loạn chức năng thần kinh thực vật, mất ngủ, hay quên, chóng mặt, mờ mắt.

Lưu ý:

Hãy tập trung vào việc điều hòa sự hít thở và dẫn Khí dọc theo Đốc Mạch. Đến huyết Mệnh Môn, hãy nhắc khí Thận, gồng các cơ quanh bộ phận sinh dục và hậu môn, nhằm củng cố sinh năng của hai thận. Tâm trí phải hướng theo Khí khi nó chạy dọc theo Đốc Mạch. Có cả thấy là 28 huyết vị. Hãy ghi nhớ điểm xuất phát là huyết Trường Cường và điểm kết thúc là huyết Ngân Giao, ngoài ra là những huyết Mệnh Môn, Đại Chùy, Phong Phủ, Bách Hội và Đoài Đoan.

Định vị những huyết quan trọng:

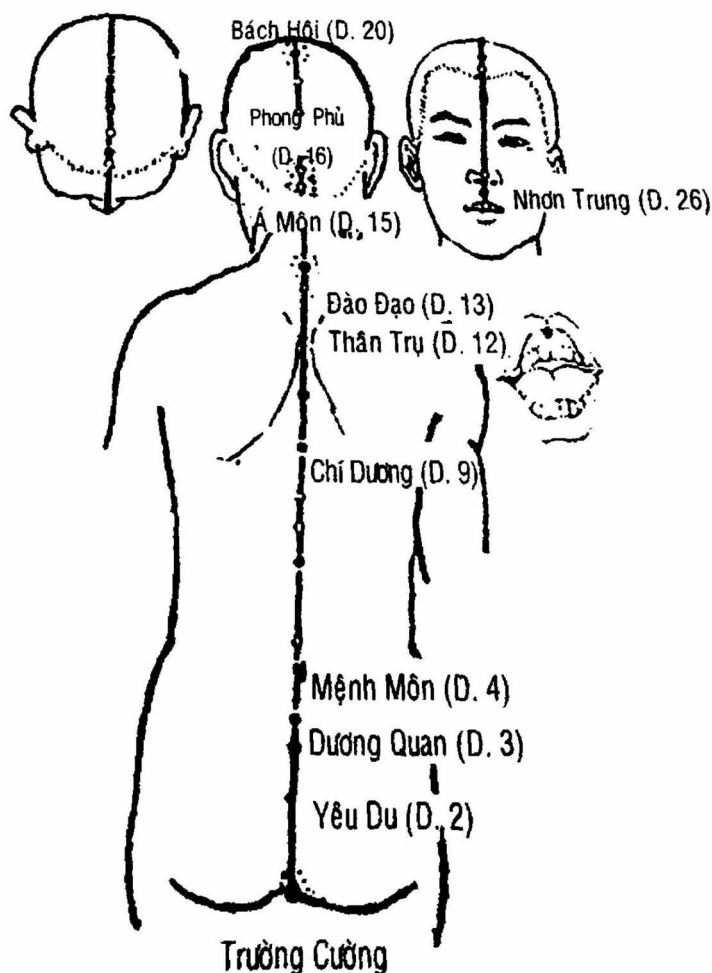
1. Trường Cường: Tại điểm cuối cùng của xương cụt (xương sống) tuyến giữa.
2. Yên Du: Tại khe xương cùng (cuối xương sống).
3. Dương Quang: Giữa khoảng xương thất lưng thứ 4 và thứ 5, chỗ hơi sụn.
4. Mệnh Môn: Tại khoảng đốt xương mông thứ 2 và thứ 3, chỗ hơi lõm.
9. Chí Dương: Tại khoảng đốt xương sống thứ 7 và thứ 8, tuyến giữa.

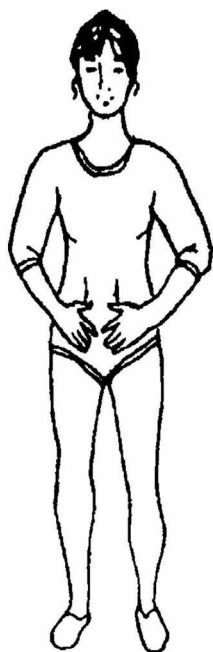
12. Thân Trụ: Tại khoảng đốt xương sống thứ 3 và thứ 4, tuyến giữa.

14. Đại Chùy: Khoảng đốt xương cổ thứ 7 và đốt xương sống thứ 1.

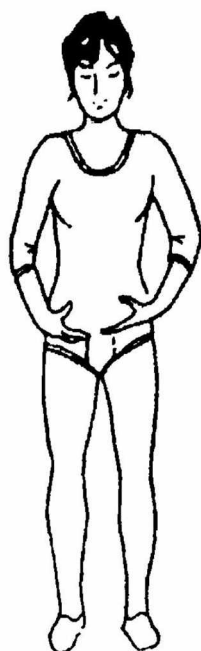
15. Á Môn: Sau đầu, tại khoảng đốt thứ 1 và thứ 3 của xương cổ.

16. Phong Phủ: Sau đầu, trên huyệt Á Môn.





Hình 14 - 1



Hình 14 - 2

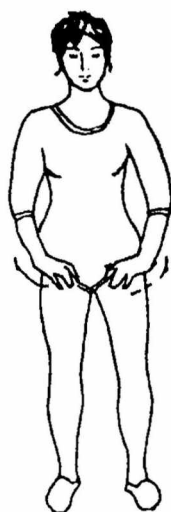
20. Bách Hội: Ngay giữa sọ đầu.

26. Nhơn Trung: Ngay dưới mũi, tại môi trên.

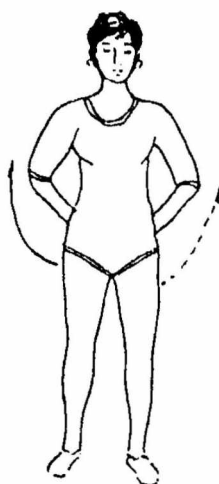
28. Ngân Giao: Tại trong môi, gần chân răng.

1. *Xuất phát từ Đan Điền, nổi lên từ Hội Âm (Các hình 14 - 1, 14 - 2)*

Hai gan bàn tay chạm vào Đan Điền. Trong khi hít vào, hãy xoay hai bàn tay lên trên và nhắc chúng lên đôi chút. Trong khi thở ra, hãy xoay hai gan bàn tay xuống và hạ chúng xuống đôi chút. Đồng thời, hơi cong hai đầu gối. Hãy hình dung Khí đang vươn đến Hội Âm.



Hình 14 - 3



Hình 14 - 4

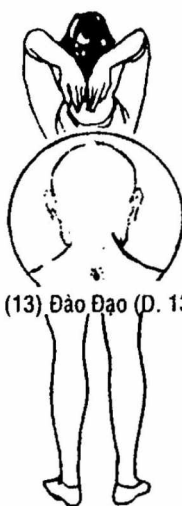
2. Dẫn Khí quanh hậu môn và tiến vào thận tại Mệnh Môn (Các hình 14 - 3, 14 - 4)

Hãy hình dung Khí đang chạy quanh hậu môn và vươn đến Trường Cường. Hai bàn tay dẫn Khí ra phía sau. Trong khi hít vào, hãy chuyển hai bàn tay lên Mệnh Môn. Từ đó, Khí tiến vào thận. Trong khi hít thở bình thường, hãy gồng các cơ bụng, các cơ quanh bộ phận sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng răng. Thực hiện 3 lần.



(13) Đào Đạo (D. 13)

Hình 14 - 5



(13) Đào Đạo (D. 13)

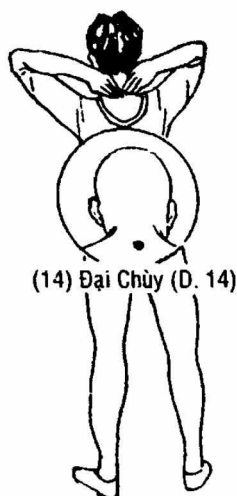
Hình 14 - 6

3. Duỗi và đưa hai cánh tay lên, dùng tâm trí để dẫn Khí (Các hình 14 - 4, 14 - 5)

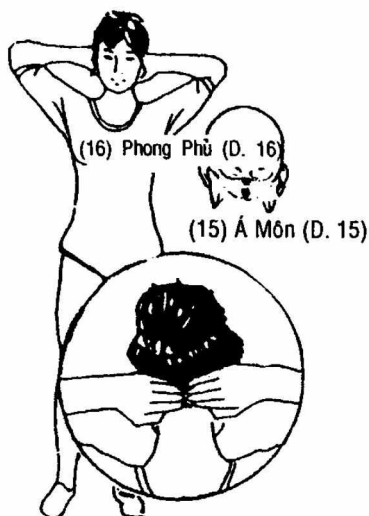
Trong khi hít vào, hãy chuyển hai bàn tay lên phía trên dọc theo tuyến Đốc Mạch cho đến khi hai bàn tay không thể vươn cao hơn. Thở ra, đồng thời hạ hai cánh tay xuống. Trong khi hít vào, hãy đưa hai cánh tay lên khỏi đầu. Cùng lúc đó, tâm trí dẫn Khí lên phía trên, dọc theo Đốc Mạch.

4. Hạ hai bàn tay xuống để chạm Đào Đạo và Đại Chùy (Hình 14 - 5)

Trong khi thở ra, hãy hạ hai bàn tay xuống để chạm huyệt Đào Đạo (D. 13) và Đại Chùy (D. 14)



Hình 14 - 7



Hình 14 - 8

5. Tiến đến Phong Phủ và đi vào não (Các hình 14 - 6, 14 - 7, 14 - 8)

Trong khi hít vào hãy đưa hai bàn tay lên phía trên, ra sau cổ. Hít thở bình thường, đồng thời đặt các ngón giữa lên Á Môn (D. 15) và các ngón đeo nhẫn lên Phong Phủ (D. 16). Massage 6 lần hai huyệt đó. Hình dung Khí đang tiến vào não.

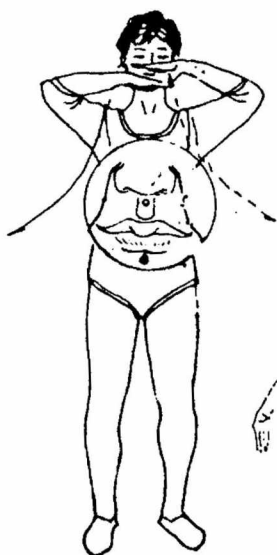
6. Dẫn Khí lên đỉnh đầu và nhấn vào Bách Hội (Hình 14 - 9)

Trong khi hít vào, hãy chuyển hai bàn tay đến đỉnh

(20) Bách Hội (D. 20)



Hình 14 - 9



Hình 14 - 10



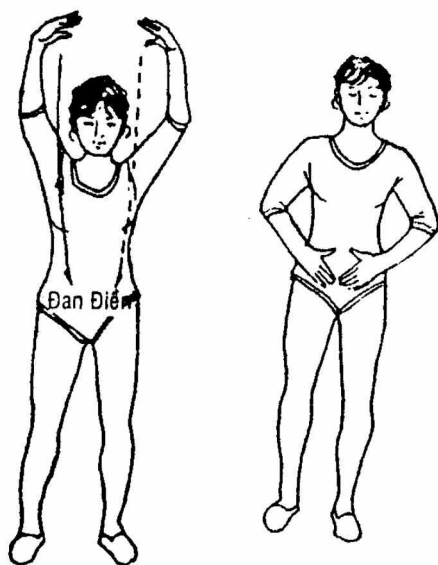
Hình 14 - 11

đầu. Trong khi hít thở bình thường, đồng thời đặt các ngón giữa lên Bách Hội và ấn vào điểm này 6 lần.

7. *Mát xa hai môi để kết nối Khí với Nhâm Mạch (Hình 14 - 10)*

Chuyển động hai bàn tay dọc theo Đốc Mạch để đến miệng. Mát xa lui tới trên và dưới hai môi 6 lần. Khí đã vươn đến Ngân Giao. Đồng thời, Đốc Mạch đã được kết nối với Nhâm Mạch. Khí chu chuyển qua Nhâm Mạch và Đốc Mạch.

8. *Cong hai đầu gối và nắm giữ Khí (Hình 14 - 11).*



Hình 14 - 13

9. Thẳng người lên và đưa hai cánh tay lên trên đầu.
(Hình 14 - 12)

10. Rót Khí vào Đan Điền (Hình 14 - 12)

11. Tập Trung và Đan Điền (Hình 14 - 13)

Hai bàn tay đặt trên Đan Điền. Dành một ít thời gian để hướng sự tập trung vào đây. Gồng bụng, các cơ quanh bộ phận sinh dục và hậu môn, đồng thời nghiêng răng. Thực hiện ba lần.

12. Kết thúc luyện công: Nhấc hai gót chân lên (Hình 14 - 14)

Tập trung vào Đan Điền. Hít sâu vào, đồng thời nhấc hai gót chân lên.



Hình 14 - 14



Hình 14 - 15



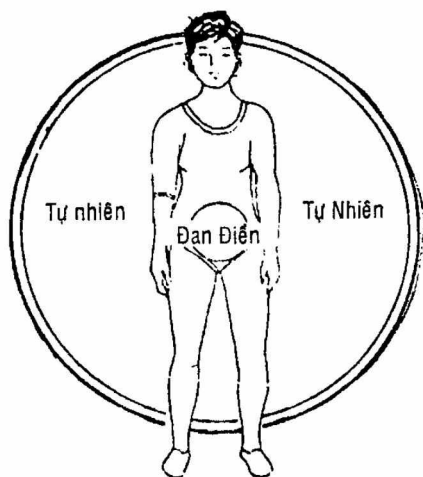
Hình 14 - 16

13. *Kết thúc bằng cách hạ hai gót chân xuống (Các hình 14 – 15, 14 - 16)*

Thở ra và hạ hai gót chân xuống, đồng thời tập trung vào Đan Điền.

14. *Trở về với tư thế ban đầu (Hình 14 - 17)*

Tiếp tục tập trung vào Đan Điền trong một lúc. Sau đó, thư giãn toàn bộ cơ thể.



MỤC LỤC



Lời nói đầu	5
CHƯƠNG 1: NHỮNG KHÁI NIỆM TỔNG QUÁT VỀ KHÍ CÔNG KINH LẠC	7
Nhập Đề	7
Duy trì khả năng kháng bệnh của cơ thể	9
Điều hòa tâm trí, hít thở và sinh lực	11
Cách thức luyện công	15
Những điều cần lưu ý khí luyện Khí Công Kinh Lạc	16
Áp dụng Khí Công Kinh Lạc để chữa trị những rối loạn cá biệt	20
CHƯƠNG 2: XUẤT PHÁT	22
Dẫn khí vào Đan Điền	22
Thở ra và hít vào	27

CHƯƠNG 3: 14 KINH LẠC	32
Thủ Thái Âm Phế Kinh	32
Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh	47
Túc Dương Minh Vị Kinh	62
Túc Thái Tỳ Kinh	78
Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh	92
Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh	104
Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh	117
Kinh Túc Thiếu Âm Thận	131
Kinh Thủ Khuyết Âm Tâm Bào Lạc	145
Kinh Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu	157
Túc Thiếu Dương Đởm Kinh	170
Túc Khuyết Âm Can Kinh	186
Nhâm Mạch	200
Đốc Mạch	209

KHI CÔNG KINH LẠC

Lý Định



NHA XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

Số 5 - Nguyễn Khuyến - Hải Phòng

ĐT. 031.3921076

Fax: 031. 3921410



Chịu trách nhiệm xuất bản : **NGUYỄN THẾ BÌNH**

Biên tập : **Lan Hương**

Sửa bản in : **Lan Hương**

Trình bày : **Ngọc Tú**

Vẽ bìa : **Hs. Quốc Ân**



CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

40-42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 84.38.235079



In 2000 cuốn khổ 13x19cm tại Xưởng in Cty CP VH Văn Lang.

KHXB số 41-2011/CXB/57-66/HP.

QĐXB số 43/QĐ-XB ngày 27.01.2011.

In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2011.

KHÍ CÔNG KINH LẠC



Khí Công Kinh Lạc dựa trên nền tảng lý thuyết về phủ tạng, kinh lạc của khí công cổ truyền Trung Hoa nhằm mục đích dẫn khí và điều hòa hít thở để duy trì sức khỏe, đồng thời có thể chữa trị các chứng bệnh nan y và mạn tính rất hữu hiệu.

Trong Khí Công Kinh Lạc, khí được truyền dọc theo 14 kinh lạc, kết nối trong sự hít thở được điều hòa và những chuyển động của cơ thể được kiểm soát. Luyện Khí Công Kinh Lạc giúp khí và máu đồng vận, thải hết khí độc trong cơ thể, hít vào khí trong lành, duy trì khí kháng bệnh, củng cố sức khỏe, đề kháng lão suy và kéo dài tuổi thọ.

Ở đây, tác giả giới thiệu những tương quan của các cơ quan trong cơ thể, con đường lưu thông của 14 kinh lạc và 316 huyết vị cơ thể. Với những bài tập ngắn chỉ cần 20 phút thực hành, hướng dẫn rõ ràng, tỉ mỉ, cùng hình ảnh minh họa cụ thể, bất cứ ai cũng có thể dễ dàng tập luyện để giữ mãi một sức khỏe thật sung mãn, một tâm thái thật bình hòa, thanh thản.



CTY CP VH VĂN LANG

Phân phối
VĂN LANG

VĂN LANG 40-42, Ng. T. H. Khai, Q. 7 • ĐT 38242157 • 38233022 • Fax 38239079
47/46, OI Q. Trung, Q. GVáp • ĐT 39894523 • 39894524 • Fax 39894522
16 9 Phan Đăng Lưu, Q. BT • ĐT 22437964 • 38413906 • Fax 38413906
Email: vanlang@vashoc.com • Website: www.vanlangbooks.com

Khí công kinh lạc



8 935073 076480

Giá: 38.000đ